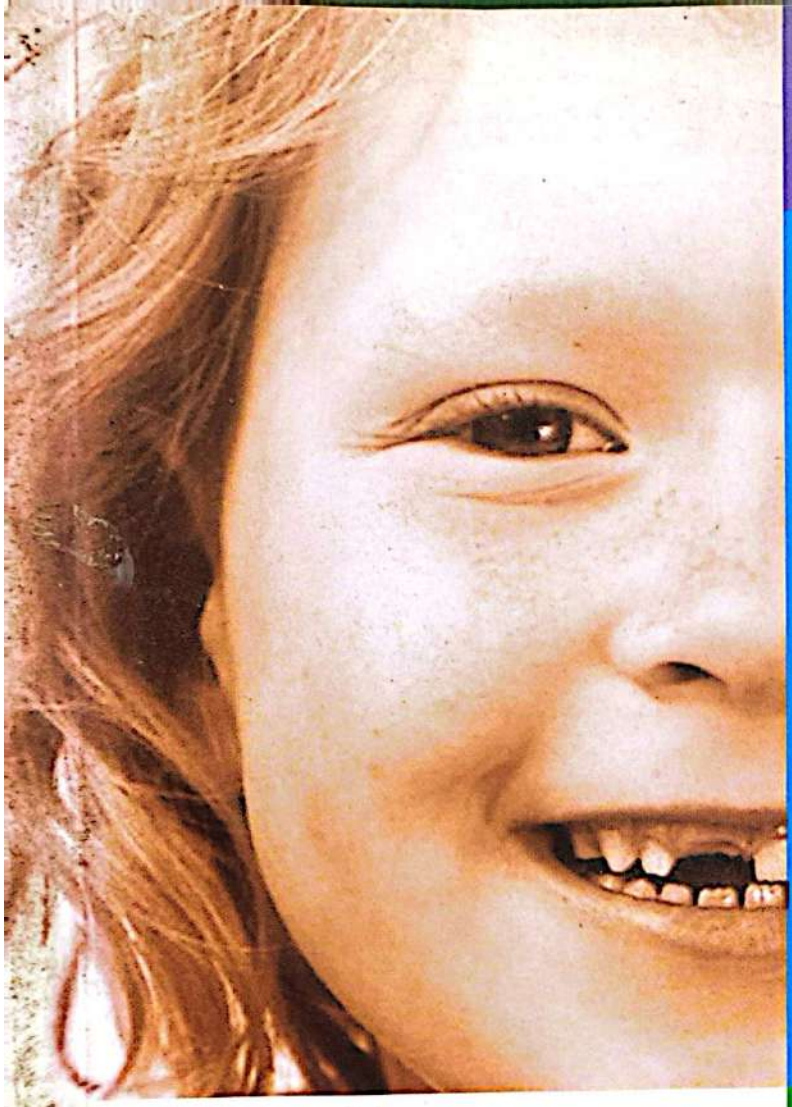


ပင်စိုရုံစာပေ

ယေသွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည်

ဒေါက်တာ မိုလာ

B.D.S., Dip. D.Sc.,
F.I.C.D., F.I.C.C.D.E.
Dip. in Food Tech

Scanned with CamScanner

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဘဒ္ဒေးကြည်

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်အေးအေးပြိုး
ပင်ဝါးရုံစာပေ (ဝ၄၄၁၉)
အမှတ် ၂၂၂၊ အခန်း ၄၀၁၊ စံပယ်မာဃလမ်း
ဟံသာရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ - ဦးဇော်မြင့်ဝင်း
ကာလာဇုန်ပုံနှိပ်တိုက် (ဝ၆၈၂၁)
အမှတ် ၁၈၄(ဘီ)၊ ခုဘလမ်း(အထက်)
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်
၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်

ဒေါက်တာမိုလာ	၁၅၅ • ၄
ငယ်သွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည်/ ဒေါက်တာမိုလာ။ - ရန်ကုန်။	
ပင်ဝါးရုံစာပေ။ ၂၀၁၂။	
စာမျက်နှာ ၉၀။ ၁၃.၅ စင်တီမီတာ ၁၈.၅ စင်တီမီတာ။	
(၁) ငယ်သွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည်	

Scanned with CamScanner

ပင်ဝါးရုံစာပေ

ယေသွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည်

ဒေါက်တာမိုလာ
B.D.S., Dip. D.Sc., F.I.C.D., F.I.C.C.D.E.
Dip. in Food Tech

Scanned with CamScanner

မာတိကာ

၁။ သွားများ၏တာဝန် မိဘများက ပြောပြစေချင် - ၇
၂။ သွားနှင့် ခံတွင်း ဖွဲ့စည်းမှု - ၁၁
၃။ သွားပေါက်ချိန် - ၁၅
၄။ ကလေးသွားပေါက်ခြင်း - ၁၉
၅။ သွားကိုက် သွားနာခြင်း - ၂၂
၆။ သွားပိုးစားခြင်း - ၂၅
၇။ သွားဆွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွားပိုးစားခြင်း - ၂၉
၈။ သွားပိုးစားရောဂါကို စစ်ဆေးခြင်း - ၃၅
၉။ ငယ်သွားသက်တမ်း - ၃၈
၁၀။ ငယ်သွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည် - ၄၂
၁၁။ ငယ်သွားများလည်း ကြီးသွားများလိုပင် အရေးကြီးသည် - ၄၅
၁၂။ ငယ်သွားများအကြောင်း သိကောင်းစရာ - ၄၈
၁၃။ ငယ်သွားလဲချိန် - ၅၂
၁၄။ ကလေး၏သွားများ စောစောနုတ်မိခဲ့ရင် - ၅၈
၁၅။ သွားတိုက်ပါ သွားတိုက်ပါ - ၆၁
၁၆။ စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်းများ - ၆၄
၁၇။ သွားတိုက်ဖို့အရေး သွားတိုက်တံကိုရွေး - ၆၈
၁၈။ သွားဖုံးလည်း အရေးကြီးတာပဲ - ၇၁
၁၉။ ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေတဲ့အချိန် - ၇၅
၂၀။ စောစောပေါက် စောစောပျောက်သော သွား - ၇၉
၂၀။ ကလေးအံသွား စောစောနုတ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ - ၈၃
၂၁။ သွားနှင့် မှန် - ၈၈

သွားများ၏တာဝန် မိဘများက ပြောပြစေချင်

အခုအခါ သွားရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို အထိုက်အလျောက် သိနားလည် လာကြပါပြီ။ သိရှိတဲ့အလျောက်လည်း သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းတာဝန်များကို မိမိဘာသာမိမိ အသိတရားနဲ့ ထိန်းသိမ်းကာကွယ် မှုများလည်း ရှိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးကို မသိရှိလို့၊ ဒါမှမဟုတ် မခံစားရလို့ သွားများ ပျက်စီးနေသူများလည်း ရှိကြပါတယ်။ သွားတွေ ပျက်စီးသွားသူတွေကတော့ အသိနောက်ကျသူများ ဖြစ်ကြပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိရဲ့သွားတွေ ပျက်စီးသလို၊ မိမိဝေဒနာခံစားရသလို မိမိ ရဲ့ သားသမီးများ ဆက်လက်မခံစားရအောင် ပြောပြထားသင့်တာများ ရှိပါတယ်။ အားလုံး မသိနိုင်သည့်တိုင် သိထိုက်သော အကြောင်းအရာများ၊ အခြေအနေများ၊ ဖြစ်စဉ်များကို မိဘလည်းသိ၊ သားသမီးများလည်းသိ ဖြစ်နေရပါမယ်။ ဒါမှသာ အမှားအမှန်၊ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားသိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သူ့နေရာ နဲ့သူ အသုံးဝင်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ အသုံးဝင်မှုဟာ လုပ်ဆောင်ရတဲ့ အခြေ အနေ ကွာခြားတဲ့အတွက် အရေးကြီးခြင်း၊ မကြီးခြင်း ကွာခြားနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ မြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ မမြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိပါတယ်။ မြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက တော့ အရေပြား၊ ဦးခေါင်း၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ ခြေ၊ လက် စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မမြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ အစာအိမ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ် စတာတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။

Scanned with CamScanner

မြင်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ ပျက်စီးမှု၊ မကျန်းမာမှု၊ ပြောင်းလဲလာမှုတွေကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ သိရှိနိုင်ပါတယ်။ မမြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ ဆရာဝန်ရဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု၊ သွေးစမ်းသပ်မှု၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်မှုနဲ့ ကိရိယာတွေ အသုံးပြုမှသာလျှင် ပြောင်းလဲမှုတွေကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ မြင်ရတဲ့အစိတ်အပိုင်းနဲ့ မမြင်ရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှုမှာ ပါးစပ်ဟာ အရေးပါတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အစားအစားတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးထွားစေတဲ့အစာ၊ အင်အားဖြစ်စေတဲ့အစာ၊ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အစာတွေကို မျှမျှတတ စားပေးရပါမယ်။ အရွယ်မရွေး၊ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ စားသမျှ အစားအစာတွေဟာ ပါးစပ်တွင်းကသာ ဝင်ရောက်ပါတယ်။ ပါးစပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ပေါက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်ပေါက် ကောင်းမွန်ပါမှ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောက်လာတဲ့ အာဟာရဓာတ်များ ကောင်းမွန်မှာဖြစ်ပါတယ်။

စားတဲ့အစားအစာတွေအနက် အစိုင်အခဲဟာ ကြိတ်ဝါးပေးခြင်းဖြင့် အရသာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အရည်နဲ့ ရေတို့ကတော့ သောက်ခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်း၊ လျှာနဲ့လျက်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် အာသီသကို ကောင်းစေပါတယ်။ အစားအစာ အားလုံးကို အပြင်မှာပဲ သေးငယ်တဲ့အစားအစာအဖြစ် ပုံစံတစ်ခုတည်း အသွင်ပြောင်းယူပြီး စားမယ်ဆိုရင် တစ်မျိုးတည်းသော အာရုံ

ခံစားမှုကိုသာ ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ကြိတ်ဝါးလို့ရတဲ့အာရုံဟာ သောက်ယူရတဲ့ အာရုံအသိနဲ့ မတူညီပါဘူး။ ပြောင်းလဲယူလို့လည်း မရပါဘူး။

အစားအစာရဲ့ မူလအရသာ ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ စပ်ကို ပြောင်းယူ ရနိုင်သော်လည်း အစားအစာရဲ့ပုံစံကိုတော့ ပြောင်းလဲယူလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ပဲကြီးလှော်နဲ့ မြေပဲလှော်တို့ရဲ့သဘာဝဟာ ကြိတ်ဝါး၊ ခြေဝါးစားမှ စိမ့်တဲ့ အရသာကို ခံစားရပါမယ်။ ပုံစံပြောင်းအဖြစ် ပြင်ပမှာ ကြိတ်ခြေအရည် အဖြစ်ပြောင်းပြီး ပဲလှော်ရည်၊ မြေပဲရည်ဖြစ်သွားရင် ကြိတ်ဝါးစားတဲ့အရာ မဟုတ်တော့ဘဲ အရည်သောက်အဆင့်ကို ကူးပြောင်းသွားတဲ့အတွက် အာရုံသိအရသာ ပြောင်းလဲခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်စဉ်တွေကို မူလအတိုင်း ခံစားရဖို့ဆိုတာ မူလသွားများ အားကောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မူလ သွားကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေတဲ့သူသာ အဲဒီလို ခံစားချက်များကို သိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစားအစာဆိုတာ အသက်ရှင်ဖို့ စားသုံးနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် အစားအစာတွေကို စားချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိဖို့လည်း လိုအပ်နေပါသေးတယ်။ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံဖို့ လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သွားကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့သူတွေဟာ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် တစ်ခုခုလိုအပ်နေသလို ခံစားကြရပါတယ်။

သွားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာအချို့ကို မိဘကိုယ်တိုင် ဖတ် ရှုပြီး မိမိနားလည်သလောက် ကလေးတွေကို ပြောပြပေးရမှာကတော့ မိဘများရဲ့ တာဝန်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေကပြောပြပေးတဲ့ ကလေးရဲ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဟာ ပြောမပြတဲ့ကလေးတွေထက် အားသာ ချက်တွေကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးဆိုတာ အကြောင်း တရားကောင်းများရဲ့ နောက်ကွယ်က ရရှိလာတဲ့ရလဒ်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရလဒ်ကောင်း ဆိုတာကလည်း ထိထိုးလို့ရလာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး မဟုတ်ပါဘူး။ ဖန်တီးပြီးမှ ရယူခဲ့ရတဲ့ရလဒ် ဖြစ်တဲ့အတွက် အခုလုပ်ရင် အခုကောင်းမယ့် ဖြစ်စဉ်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးတွေအတွက် ပြောပြစေချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုက တော့ သွားရဲ့ အသုံးဝင်မှုလေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သွားရဲ့ဖွဲ့စည်းမှုကို မိဘကိုယ်တိုင်လည်း သိနေရပါမယ်။ မိဘကသိမှ သားသမီးတွေသိရှိဖို့ လွယ်ကူမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ အမြဲတမ်းပြသပြီး အကြံဉာဏ် ရယူဖို့ဆိုတာကလည်း အမြဲတမ်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။ မိမိရဲ့သွား၊ မိမိ

ကလေးများရဲ့ သွားများကို သာမန်မျက်စိနဲ့ပဲ သိရှိနားလည်ထားခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ရယူနိုင်ပါတယ်။

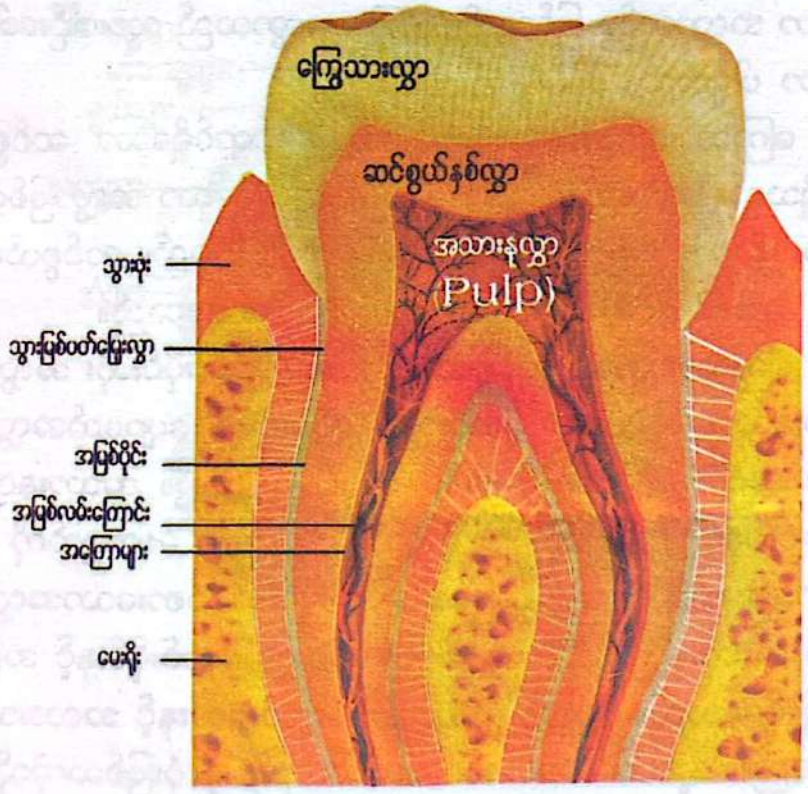
'မိုးလွန်မှ ထွန်ချ'ဆိုတာ နောက်ကျခြင်းကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ကျခြင်းဟာ နောင်တရစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်တမရစေဖို့ အတွက် 'ပွဲမဝင်ခင် ပြင်ပကျင်းပ' ဆိုတဲ့အတိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေအတွက် သွားရဲ့ဖွဲ့စည်းမှုကို မြင်သာ၊ သိသာရင် မှတ်မိလွယ်နိုင်ပေမယ့် အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကလေးများအတွက် ထိတ်လန့်ဖွယ်မဖြစ်တဲ့၊ စိတ်ဝင်စားမှုရှိနိုင်တဲ့ ပုံပြ ရုပ်ပုံကားချပ်တွေနဲ့ ရှင်းပြပေးရပါမယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ အသိတရားဟာ မိဘများထံရောက်ရှိသလို မိဘများရဲ့ နားလည်မှုကိုလည်း သားသမီးများအပေါ် မျှဝေပေးနိုင်ပါတယ်။ ဤသို့အားဖြင့် သွားတစ်ချောင်းရဲ့ဖွဲ့စည်းပုံ၊ သွားရဲ့အသုံးဝင်ပုံ၊ သွားရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို လက်ဆင့်ကမ်း ရယူခြင်းဖြင့်ပင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါ ခံစားရမှု ကင်းဝေးခြင်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြုပြင်မှုများ နည်းပါးခြင်းတို့ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွားရဲ့အသုံးဝင်မှုဟာ မျက်နှာရဲ့အလှကို ပုံပေါ်စေပါတယ်။ သွားကြောင့် မျက်နှာရဲ့အချိုးအစား၊ ဥပမိအနေအထားကို ပြေပြစ်စေပါတယ်။ သွားဟာ ကြိတ်ဝါးပြီး စားရမယ့် အစာကြီးတွေကို အစာသေးအသွင် ဖြစ်စေဖို့ ကိုက်ဖြတ်ကြိတ်ဝါး စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ သွားကြောင့် နှုတ်ခဲနဲ့ အမျှ ပြောဆိုရတဲ့ စကားသံများကို ရှင်းလင်းပီသစေပါတယ်။ သွားရှိနေလို့ မိမိရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံမှုကို ခံစားရတဲ့အတွက် လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်မှာ အကျွမ်းတဝင် သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သွားခေါတဲ့၊ အံသွားမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အများနဲ့အတူ ဓာတ်ပုံရိုက်ရာမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြုံးရယ်ရဲပါဘူး။ စားကြသောက်ကြတဲ့အခါမှာလည်း လူအများကြားမှာ အများစားနေတဲ့ မာတဲ့အစားအစာတွေကို ကြိတ်ဝါးမစားနိုင်တဲ့အတွက် မြိုချနေရပါမယ်။ မိမိလိုအင်ဆန္ဒနဲ့ မိမိခံစားချက်ကို မိမိသာအသိဆုံးဖြစ်လို့ မိမိဘာသာ ကြိတ်မှိတ်ခံစားခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို မိမိကလေးတွေ မကြုံရ မတွေ့ရစေဖို့အတွက် 'သွားများ၏တာဝန် မိဘများက ပြောပြစေချင်'ကို ရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

Scanned with CamScanner

သွားနှင့် ခံတွင်း ဖွဲ့စည်းမှု

သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းတိုင်းတွင် ဖွဲ့စည်းမှုများရှိသည်။ သက်မဲ့အိမ်တစ်ဆောင် ဆိုကြပါစို့။ အိမ်တစ်ဆောင်တွင် နှစ်ထပ်အိမ် ဖြစ်နေခဲ့လျှင် အပေါ်ထပ်၊ အောက်ထပ်၊ အိပ်ခန်း၊ ထမင်းစားခန်း၊ ရေချိုးခန်း စသည်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းမှုများရှိပြီး ၎င်းဖွဲ့စည်းမှုများ၏ နောက်ကွယ်တွင် အသုံးဝင်မှုများ ကွဲလွဲတည်ရှိနေသည်။ သက်ရှိဖြစ်သော လူသား၏ဖွဲ့စည်းမှု၊ သစ်ပင်များ၏ ဖွဲ့စည်းမှုတို့သည်လည်း အချိုးကျ ဖွဲ့စည်း တည်ရှိနေပါသည်။ နေရာအလိုက် အသုံးဝင်မှုများ ရှိနေပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖွဲ့စည်းမှုမှ သွားနှင့်ခံတွင်း၏ ဖွဲ့စည်းမှုကိုလည်း သိရှိထားသင့်ပါသည်။



ပါးစပ်ဟလိုက်သည်နှင့် သွားများကို မြင်ရပါသည်။ သွားတစ်ချောင်းတွင် မြင်ရသောအပိုင်းနှင့် မမြင်ရသောအပိုင်းဟူ၍ ရှိပါသည်။ မြင်ရသောအပိုင်းကို ခရောင်းပိုင်း(crown)ဟုခေါ်ပြီး သွားဖုံးထဲတွင် မြုပ်နေသည့် မမြင်ရသောအပိုင်းကို အမြစ်ပိုင်း(root)ဟု ခေါ်သည်။

ခရောင်းပိုင်းသည် ပုလဲကဲ့သို့၊ ကြွေသားကဲ့သို့ ဖြူဖွေးသောအရောင်ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမာဆုံးသောအရာလည်း ဖြစ်သည်။ သွားနေရာအနေအထားအရ ခရောင်းပိုင်း၏ ပုံစံသည် ကွဲပြားနေပါသည်။ ရှေ့ပိုင်းသွားများသည် ခပ်ပြားပြားပုံစံရှိပြီး အံသွားများသည် လုံးဝန်းသောသဘောရှိပါသည်။ ပြားပြားသဏ္ဌာန်သည် အလှအပကို ဖော်ကျူးခြင်း၊ အစားအစာကို ကိုက်ဖြတ်ရန် အသုံးဝင်ခြင်းများ ရှိပါသည်။ လုံးဝန်းသော အံသွားများသည် ကိုက်ဖြတ်ပြီး အစားအစာကို ကြိတ်ဝါးရန်အတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။ နေရာအနေအထားအရ အသုံးပြုမှု ကွဲပြားနေ၍ ပုံသဏ္ဌာန်သည်လည်း ကွဲပြားနေခြင်း ဖြစ်သည်။

သွားဦးခေါင်းပိုင်းဖြစ်သည့် ခရောင်းပိုင်း၏ အပေါ်ဆုံးအလွှာကို ကြွေသားကဲ့သို့ ဖြူဖွေးသည့်အလွှာဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ကြွေသားလွှာသည် ရောဂါကိုကာကွယ်ရန်၊ အပူအအေးဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန်၊ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အမာဆုံးအလွှာ ဖြစ်ပါသည်။ ခံစားချက်မရှိသော အလွှာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကြွေသားလွှာသည် သွား၏ဦးခေါင်းပိုင်းတွင်သာ ပါရှိသည်။

ကြွေသားလွှာ၏အောက်တွင် အဝါနှစ်ရောင်ရှိသော ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရှိသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် ခံစားချက်ရှိသော အလွှာဖြစ်၍ အပူအအေးနှင့် ထိတွေ့မှုကို ခံစားရသောအလွှာ ဖြစ်သည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် သွားခရောင်းပိုင်းမှ အမြစ်ပိုင်းအထိ ပါဝင်နေသည်။

ကြွေသားလွှာနှင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ၏ အတွင်းပိုင်းဆုံး အလွှာသည် အသားနုလွှာ၊ သို့မဟုတ် မွသားလွှာ၊ သို့မဟုတ် ပျော့ဖတ်အလွှာ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လိုအားဖြင့် pulp အလွှာ ဖြစ်သည်။ အသားနုလွှာတွင် သွေးကြောနှင့် အာရုံကြောများ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ခံစားချက်ကို သိသာထင်ရှားစွာ သိရှိရသည်။ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းကို ခံစားသောအလွှာ ဖြစ်သည်။ အသားနုလွှာသည် သွားတစ်ချောင်း၏ခရောင်းပိုင်းနှင့် အမြစ်ပိုင်းတွင်း၌ ရှိနေသည်။ ပျော့ပျော့ အသားနုချောင်းလေးနှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ အသက်သည် နှလုံးဖြစ်သကဲ့သို့ သွား

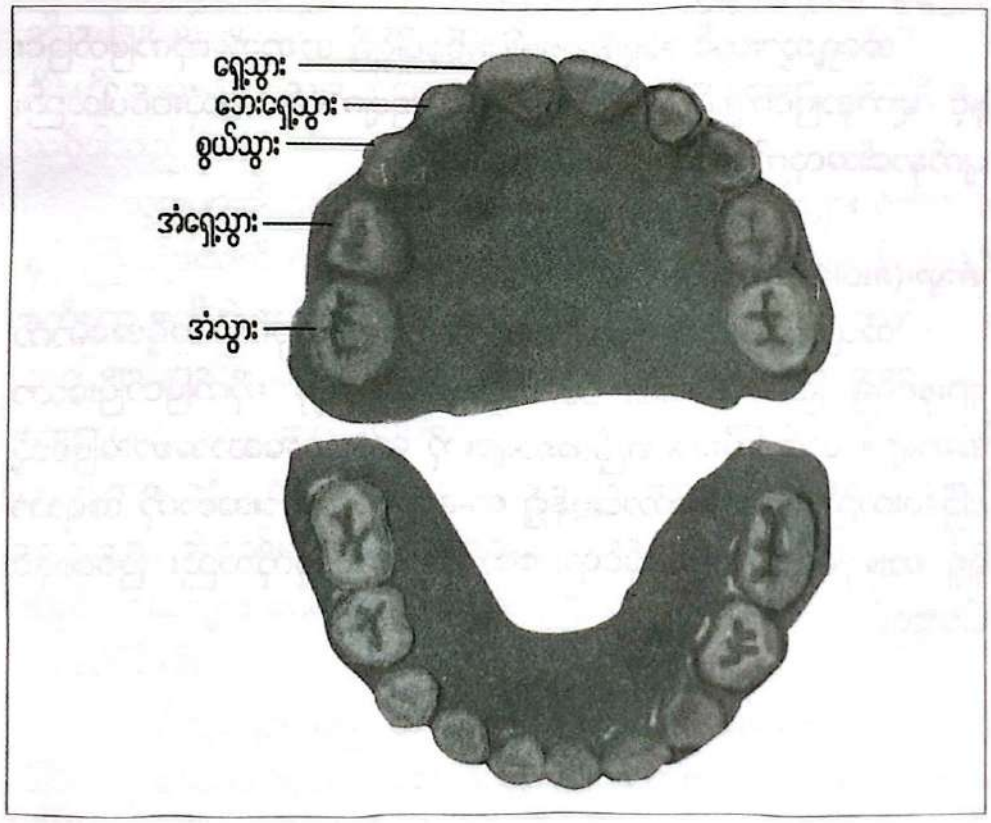
Scanned with CamScanner

တစ်ချောင်း၏ အသက်သည်လည်း အသားနုလွှာ ဖြစ်ပါသည်။

သွားမြစ်ပိုင်းသည် သွားဖုံးသားထဲ၌ နစ်မြုပ်နေ၍ မမြင်ရသော အပိုင်း ဖြစ်သည်။ သွားမြစ်ပိုင်းတွင် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာနှင့် သွားမြစ်ပတ်မြေးလွှာ(cementum)တို့ ရှိသည်။ သွားမြစ်ပတ်မြေးလွှာသည် သွားဖုံးနှင့် အရိုးတို့အတွက် သွားဖုံးမြေးပတ်လွှာ(periodontal ligament)နှင့် ဆက်နွယ်ထားသည်။ သွားတစ်ချောင်း၏ခိုင်ခံ့မှုသည် ထိုအလွှာ၏ ကျန်းမာမှုနှင့် ဆိုင်နေပါသည်။ သွားနုတ်ရမည့် အကြောင်းထဲ၌လည်း အချက်တစ်ချက်အဖြစ် ပါဝင်နေသည်။

သွား၏ဖွဲ့စည်းမှုကို သိရှိနေပါက သွားကို မိမိဘာသာ မှန်တွင်ကြည့်၍ မိမိ၏သွားအခြေအနေ(ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ)ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိဘာသာ ကုသ၍မရနိုင်သော်လည်း သွားရောဂါများသည် ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါဖြစ်၍ ဆောလျင်စွာ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးခြင်းသည်ပင် သွားကျန်းမာရေးအတွက် ကုသခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သွား၏ဖွဲ့စည်းမှုတွင် အမျိုးအစားသည်လည်း အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ သွား၏ ပုံစံနှင့် နေရာအလိုက် သွားကို လေးမျိုး ခွဲခြားထားသည်။ ရှေ့သွား၊ စွယ်သွား၊ အံရှေ့သွားနှင့် အံသွားတို့ ဖြစ်သည်။



Scanned with CamScanner

ရှေ့သွား(incisor)

ရှေ့သွားများသည် ကိုက်ဖြတ်ရန်၊ ညှပ်ယူရန်၊ ဆွဲထုတ်ရန် အသုံးဝင်သည်။ ရှေ့သွားများသည် အလှအပအတွက် မျက်နှာကိုပုံဖော်ပေးသည်။ စကားပြောဆိုရာတွင် အသံပီသမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ ရှေ့သွားများ လှုပ်ကောင်းမွန်ခြင်းသည်ပင် စိတ်၏ အာဟာရကို ပြည့်ဝစေပါသည်။

စွယ်သွား(canine)

မျက်နှာ၏အလှကို ပြည့်ဝစေပါသည်။ လုံးရှည်ရှည် ဝိုင်းဝန်း၍ သွားထဲတွင် အရှည်ဆုံးသောသွား ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသော အစာကို ကိုက်ဖြတ်ရန်အတွက် လွန်စွာအသုံးဝင်သည်။ စွယ်သွား၏ နေရာအထား အသို မှန်ကန်နေလျှင် လှုပ်ပြီး အပြင်သို့ လွန်စွာထွက်နေလျှင် အလှကို ပျက်စေသည်။ နှုတ်ခမ်းကိုလည်း ကိုက်မိတတ်သည်။ ခွေးများသည် တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် သွားစွယ်ကို ပြလေ့ရှိသဖြင့် dog tooth ဟု ခေါ်သည်။ မျက်လုံးနှင့်တည့်တည့်နေရာတွင် ရှိ၍ eye tooth ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

အံရှေ့သွား(premolar)

အံရှေ့သွားတွင် အခွန်အစွယ် နှစ်ခုပါရှိ၍ အစာကို ကိုက်ဖြတ်ခြင်းနှင့် မျက်နှာပြင်ကျယ်သဖြင့် အစာကို ခြေဖျက်ရန် အသုံးဝင်ပါသည်။ မျက်နှာ၏အလှကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးသည်။

အံသွား(molar)

အံသွားများသည် အခွန်အတက်၊ အချိုင့်အဝှမ်း၊ အမို့အမောက်များနှင့်ရှိ၍ ကြိတ်ဝါးမှုအား ပိုကောင်းသည်။ ရှေ့မှ ကိုက်ဖြတ်ပြီးသော အစာများ၊ မာ၍ ကြီးမားသည့်အစာများကို သေးငယ်သောအစာအဖြစ်သို့ ခြေပေးသည်။ အံသွားကောင်းမွန်၍ စားချင်သောအစားအစာကို အရသာရှိရှိ စားနေရ၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

သွားပေါက်ချိန်

သွားပေါက်ချိန်ဆိုသည်မှာ သွားများ သွားဖုံးအတွင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသောအချိန်ကို ဆိုလိုပါသည်။ သွားဟု အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် တူညီနေသော်လည်း သွားအမျိုးအစားနှင့် သွားအနေအထားသည် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း မတူညီကြပါ။ သွားအမျိုးအစား မတူညီသည့်အတွက် သွားဖုံးမှထွက်လာသော အချိန်ကာလလည်း ကွာခြားပါသည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် သွားပေါက်လာနိုင်သောအချိန်ကို အတိအကျ မသိရှိနိုင်ကြသော်လည်း အကြမ်းအားဖြင့် သွားပေါက်သည့်အချိန်ကို ခန့်မှန်း၍ရအောင် အခြေအနေကို သိထားသင့်ပါသည်။ သွားပေါက်ချိန်ကို ဆရာဝန်ကသာ သိရှိရမည် မဟုတ်ပါ။ မိဘများလည်း သိရှိထားသင့်ပါသည်။

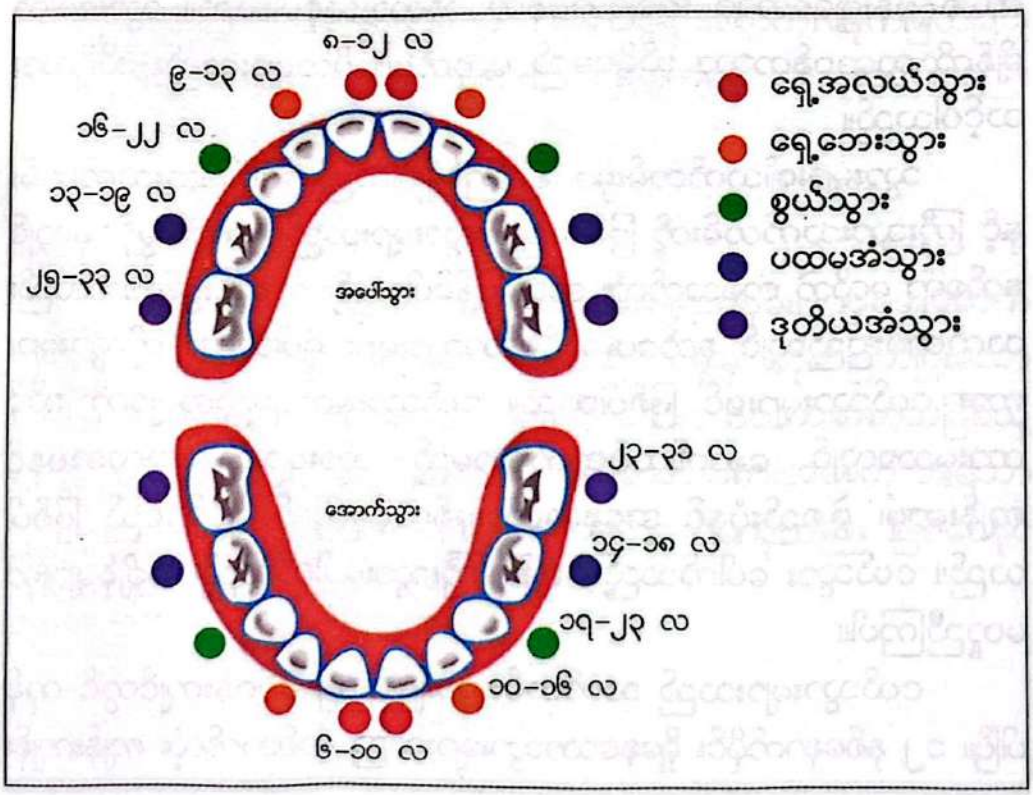
သွားများ၏သက်တမ်းမှာ နှစ်ကြိမ်ရှိပါသည်။ ငယ်သွားသက်တမ်းနှင့် ကြီးသွားသက်တမ်းတို့ ဖြစ်သည်။ သွားများသည် ကောင်းမွန်နေလျှင် နုတ်စရာ မလိုဘဲ တစ်သက်လုံး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကောင်းမွန်သော်လည်း သက်တမ်းပြည့်လျှင် နုတ်ပေးသင့်သောသွားများ ရှိပါသည်။ ထိုသွားများကား ငယ်သွားများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားနုတ်ရမည့်အချိန်ကို သိရှိထားမှသာလျှင် နောက်ထပ်ထွက်လာမည့် သွားများ၏ အလှအပနှင့် ကျန်းမာမှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အနေအထားမှန်ကန်မှုတို့ကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွား ပေါက်သည့်အချိန်၊ ကြီးသွားပေါက်သည့် အချိန်များမှာ မတူညီကြပါ။

ငယ်သွားများသည် သက်တမ်းအားဖြင့် ၁၂ နှစ်ဝန်းကျင်တွင် ကုန်ပါပြီ။ ၁၂ နှစ်နောက်ပိုင်း ရှိနေသောသွားများသည် တစ်သက်လုံး ကျန်းကျန်း

မာမာ လှလှပပ အသုံးပြုရမည့် ကြီးသွားများဖြစ်သည်။ ငယ်သွားများကို စနစ်ကျ မှန်ကန်စွာ ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ကြီးသွားများ ကောင်းမွန်ရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

ငယ်သွားသည် အရေအတွက်အားဖြင့် အချောင်း ၂၀ ရှိပါသည်။ အပေါ် ၁၀ ချောင်း၊ အောက် ၁၀ ချောင်း ရှိပါသည်။ ထိုအထဲမှ ဘယ် နှင့် ညာ ခွဲခြားလျှင် တစ်ခြမ်းလျှင် ၅ ချောင်းသာ ရှိပါသည်။ သွား ၅ ချောင်း၏ သွားပေါက်ချိန်ကိုသာ မှတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အချောင်း ၂၀ ထိ မှတ်ရန် မလိုပါ။ အောက်တွင် ကလေးများ၏ သွားပေါက်ချိန်ဇယားကို ဖော်ပြထားပါသည်။

စဉ်	ငယ်သွားအမည်	သွားပေါက်ချိန်	
		အပေါ်သွား	အောက်သွား
၁။	ရှေ့အလယ်သွား	၈–၁၂ လ	၆–၁၀ လ
၂။	ရှေ့ဘေးသွား	၉–၁၃ လ	၁၀–၁၆ လ
၃။	စွယ်သွား	၁၆–၂၂ လ	၁၇–၂၃ လ
၄။	ပထမအံသွား	၁၃–၁၉ လ	၁၄–၁၈ လ
၅။	ဒုတိယအံသွား	၂၅–၃၃ လ	၂၃–၃၁ လ



ဇယားအရပြန်ကြည့်လျှင် ပထမဆုံး သွားစပေါက်သော ကာလသည် ၆ လအရွယ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးသွားသည် ၃ နှစ်အရွယ်တွင် ပေါက်ပါသည်။ ၆ လသားမှသည် ၃ နှစ်အတွင်း သွားများသည် နေရာအနေအထားအလိုက်၊ အမျိုးအစားအပေါ်မူတည်ပြီး သူ့အချိန်နှင့်သူ တွန်းထွက်လာကြပါသည်။

ငယ်သွားပေါက်ကာစတွင် ကလေးများသည် ပါးစပ်တွင်းသို့ မကြာခဏ လက်နှိုက်တတ်ခြင်း၊ သွားပေါက်သည့်နေရာတွင် သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ သွားဖုံးယားခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ တချို့ကလေးများသည် ထိုအချိန်တွင် ပုံမှန်ထက်ပို၍ ငိုတတ်ကြပါသည်။

သွားများ၏သက်တမ်းသည် နှစ်ကြိမ်ရှိ၍ ငယ်သွားများ သက်တမ်းအပြီးတွင် ကြီးသွားများက ထပ်၍ပေါ်လာပြန်ပါသည်။ ကြီးသွားများ၏ သွားပေါက်ချိန်ကိုလည်း သိရှိရပါမည်။ ကြီးသွားများ၏သက်တမ်းသည်ကား ဂရုစိုက်လျှင် ဂရုစိုက်သလောက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ သက်တမ်းပြည့် ရှိနိုင်သဖြင့် ကြီးသွားများ မဆုံးရှုံးရလေအောင် အထူး ဂရုစိုက်ပေးရပါမည်။ ကြီးသွားပေါက်နိုင်သော သွားပေါက်ချိန်ဇယားကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

စဉ်	ကြီးသွားအမည်	သွားပေါက်ချိန်	
		အပေါ်သွား	အောက်သွား
၁။	ရှေ့အလယ်သွား	၇–၈ နှစ်	၆–၇ နှစ်
၂။	ရှေ့ဘေးသွား	၈–၉ နှစ်	၇–၈ နှစ်
၃။	စွယ်သွား	၁၁–၁၂ နှစ်	၉–၁၀ နှစ်
၄။	ပထမအံ့ရှေ့သွား	၁၀–၁၂ နှစ်	၁၀–၁၂ နှစ်
၅။	ဒုတိယအံ့ရှေ့သွား	၁၀–၁၂ နှစ်	၁၀–၁၂ နှစ်
၆။	ပထမအံသွားကြီး	၆–၇ နှစ်	၆–၇ နှစ်
၇။	ဒုတိယအံသွားကြီး	၁၂–၁၃ နှစ်	၁၃–၁၃ နှစ်
၈။	တတိယအံသွားကြီး	၁၈–၂၅ နှစ်	၁၈–၂၅ နှစ်

ကြီးသွားသည် စုစုပေါင်း ၃၂ ချောင်းရှိပါသည်။ ဘယ်၊ ညာ၊ အပေါ်၊ အောက် အချိုးကျခွဲလျှင် တစ်ခြမ်းလျှင် ၈ ချောင်း ရှိပါသည်။

Scanned with CamScanner

၈ ချောင်း၏ သွားပေါက်ချိန်ကို သိရှိခြင်းဖြင့် သွားပေါက်ချိန်အားလုံးကို ခြုံ၍သိရှိနိုင်ပါသည်။ ကြီးသွားများ၏ သွားပေါက်ချိန် အစောဆုံးကာလမှာ ၆ နှစ်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ၂၅ နှစ်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုအထဲမှ တတိယအံသွားသည် တချို့လူများတွင် မပေါက်ပါ။

ငယ်သွားပေါက်ချိန်ကို သိရှိပြီးနောက် ငယ်သွားများ၏ သက်တမ်း ကုန်ဆုံးချိန်ကိုလည်း သိရှိရပါဦးမည်။ ငယ်သွားများ၏ သက်တမ်း ကုန် ဆုံးချိန်သည် ကြီးသွားများ စတင်နေရာယူသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ထို့ ကြောင့် ကြီးသွား၊ ငယ်သွား ရောနှောနေသောအချိန် ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၃ နှစ်အတွင်းကာလသည် အရောအနှောကာလ တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကာလအတွင်း ကလေးများကို သွားဆရာဝန်ထံသို့ ပုံမှန် သွားရောက်ပြသပေးသင့်ပါသည်။ သွားပေါက်ချိန်၊ သွားနုတ်ချိန် ကာလ ဖြစ်နေ၍ မိမိနားမလည် မသိရှိသေးသော အခြေအနေတို့ကို ဆရာဝန်က ရှင်းလင်း ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်။

စောစောပေါက်သော ကြီးသွား

အသက် ၆ နှစ်အရွယ်ခန့်တွင် ကလေးများအတွက် နောက်ဆုံး အံသွား၏နောက်တွင် ကြီးသွားတစ်ချောင်းဖြစ်သော ပထမ အံသွားကြီး စတင်ပေါက်သည်။ စောစောပေါက်သော သွားဖြစ်ပြီး မိဘကလည်း ဂရု မပြုမိ၊ ကလေးစားသော အစားအသောက်များကလည်း အချို့များဖြစ်နေ ပါက စောစော ပျက်စီးဆုံးရှုံးရတတ်ပါသည်။ ကြိတ်ဝါးရသောသွား ဖြစ် ပြီး နောက်ထပ် ပြန်မပေါက်တော့သည့်သွား ဖြစ်သဖြင့် ပို၍ဂရုစိုက်သင့် ပါသည်။

Scanned with CamScanner

ကလေး သွားပေါက်ခြင်း

သွားပေါက်တဲ့လက္ခဏာ

ကလေးတို့ဟာ သွားပေါက်ပြီဆိုတာနဲ့ အစားအသောက်တွေ ပျက်လာတယ်။ သွားဖုံးသားလေးတွေ ဖောင်းဖောင်းလေးနဲ့ နီရဲနေတယ်။ နှာခေါင်းကနေ နှာရည်တွေထွက်ပြီး တံတွေးတွေ ပိုထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ရှေ့သွားတွေက သေးသေးနဲ့ ချွန်ချွန်လေးဆိုတော့ အံသွားတွေလောက် သွားဖုံးမှာ နာတာ၊ အနေရဆိုးတာ မရှိပါဘူး။

တချို့ကလေးတွေမှာ သွားပေါက်တဲ့ လက္ခဏာတွေ အားလုံးစုပြီး ခံစားကြရပေမဲ့ တချို့ကလေးတွေမှာတော့ လုံးဝမခံစားရပါဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာတော့ သွားဖုံးယားသလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဖိကိုက်ဆွဲချင်တဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲကို တစ်ခုခုထည့်ထားချင်နေပါတယ်။

ပထမဆုံးပေါက်တဲ့သွားတွေကတော့ အောက်ရှေ့သွားနှစ်ချောင်းပါပဲ။ ပြီးတော့မှ အပေါ်ရှေ့သွားနှစ်ချောင်း ဆက်ပြီး ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ဆက်ပြီး အောက်ဘေး ရှေ့သွားနှစ်ချောင်း၊ အံသွား၊ သွားစွယ်နဲ့ ဒုတိယ အံသွားတွေ ထွက်လာပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာစပြီး သွားတွေ ပေါက်လာပါသလဲ

ကလေးတို့အတွက် ငယ်သွားတွေဟာ ၆ လနဲ့ ၉ လအတွင်း စတင်ပေါက်လာပါတယ်။ ၁၂ လခန့်အတွင်းမှာပဲ ရှေ့သွားအားလုံး စုံစုံလင်လင် ရှိလာပါတယ်။

Scanned with CamScanner

သွားပေါက်တဲ့အခါ ဖျားတာတွေ၊ အစားအသောက်ပျက်တာတွေ၊
ဝမ်းလျှောတာတွေကို ဆေးပညာအရ သက်သေပြနိုင်ပါသလား

သွားပေါက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ဖျားခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းကို ဆေးပညာသဘောနဲ့ သက်သေမပြနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခုပြောလို့ရတာကတော့ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျနေတာပါပဲ။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းဟာ သွားပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးသားများ အနေရခက်ခဲခြင်းတို့နဲ့ ဆက်စပ်နေပါလိမ့်မယ်။

သွားပေါက်လာတဲ့အခါ သက်သာရာရအောင် ဘာတွေလုပ်ပေးရမလဲ

သွားပေါက်ခြင်းကို သက်သာရာရစေနိုင်တဲ့ ကွင်းများ၊ ဂျဲလ်များကို အသုံးပြုပြီး သက်သာရာရစေနိုင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးကို မာအောင်လုပ်ထားပြီး ကိုက်ထားတာ အသုံးဝင်မှု ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းက ပန်းသီးကို အခြမ်းသေးသေးစိတ်၊ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပြီး ခဲသွားတဲ့အခါ သန့်စင်တဲ့ပိတ်စထဲကိုညှပ်ပြီး ကိုက်ထားနိုင်ပါတယ်။ ပန်းသီးရဲ့ အချိုဓာတ်ကြောင့် ကလေးက ကိုက်အားပိုကောင်းလာပြီး သွားဖုံး သက်သာရာ ရစေပါတယ်။ ဆေးအနေနဲ့ ပါရာစီတမော စားနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတွေ သွားဆေးခန်းကိုလာရင်
သွားနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘာတွေအဖြစ်များသလဲ

၆ နှစ်အရွယ်ကလေးတွေရဲ့ သွား ၄၈ ချောင်နှုန်းဟာ ပိုးစားတွေနဲ့ မြင်တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးတွေ ဝေဒနာခံစားရတာဟာလည်း သွားပိုးစားလို့ သွားကိုက်ကြတာ များပါတယ်။ ပိုးတွေဝင်လို့ သွားတွေကတစ်ဆင့် မျက်နှာတွေ ရောင်ရမ်းလာပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် သွားပေါက်တာနဲ့ သွားတိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လက်ထဲမှာ သွားတိုက်တံကိုစွပ်ပြီး တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်လောက်ရှိတာနဲ့ သွားတိုက်တံသုံးပြီး သွားတိုက်ပေးနိုင်ပါပြီ။ တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်လောက်တော့ တိုက်ပေးရပါမယ်။ ကလေး အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဘာသာတိုက်နိုင်အောင် သင်ပေးရပါမယ်။ ဖလူအိုရိုက်(Fluoride)ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို မသုံးရပါဘူး။

သွားကိုထိခိုက်စေတဲ့ ကလေးတွေရဲ့အကျင့်ဆိုးတွေက ဘာတွေလဲ

လက်မစုပ်ခြင်းဟာ ကလေးတွေအတွက် အကျင့်ဆိုးတစ်ခုပါပဲ။

Scanned with CamScanner

လက်မစုပ်တဲ့အတွက် အပေါ်သွားနဲ့ အောက်သွားတွေဟာ မထိတော့ဘဲ ဟသွားပါတယ်။ အပေါ်ရှေ့သွားက ရှေ့ကို လန်လာပါတယ်။ ဒီလို အကျင့်ဆိုးကို စောစောရပ်ပစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကြီးသွားတွေ ထွက်မလာခင်မှာပဲ ဒီအကျင့်ဆိုး ဖျောက်နိုင်ရပါမယ်။

ကလေးကို နို့တို့၊ အချိုရည်တို့ တိုက်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ

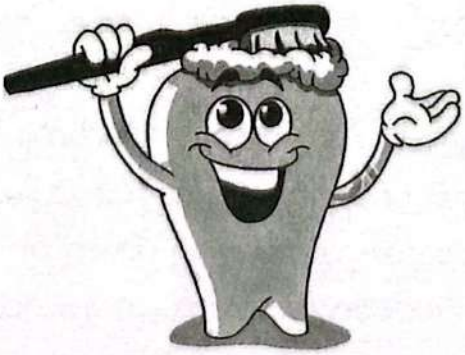
အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အချိန်ကြာရှည်စွာ နို့၊ အချိုရည်တို့ကိုတိုက်ရင် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လို့ သွားတွေ နုတ်လိုက်ရတာတွေဟာ သွားဆေးခန်းမှာ ဖြစ်နေကျဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ။ သွားတွေကို ကောင်းမွန်အောင် အိပ်ရာမဝင်မီ အချိုရည်တိုက်ပြီးနောက် သွားတိုက်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ရပါမယ်။ နို့ဘူးစုပ်ပြီး အိပ်တတ်တဲ့ကလေးအတွက် နို့အစားရေထည့်ပြီး အစားထိုးသုံးရပါမယ်။

ကလေးတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ သွားဆေးခန်း ပြရမလဲ

ကလေးတွေကို သွားပေါက်ပေါက်ပြီးချင်း သွားဆေးခန်းကို ခေါ်ပြပေးရပါမယ်။ မိဘ သွားပြတဲ့အခါတိုင်းလည်း ခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ သန့်စင်မှုတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးကတော့ ကလေးတွေဟာ သွားဆရာဝန်ကို ကြောက်တဲ့စိတ် နည်းစေပါတယ်။ နာတဲ့အချိန်မှ သွားပြီးပြခဲ့ရင် ကုသမှု ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။

သွားပေါက်နောက်ကျခြင်းဟာ ကလေးကြီးထွားဖို့ ပြဿနာရှိနိုင်ပါသလား

တချို့ ကလေးတွေမှာ သွားစောစောပေါက်ပြီး တချို့ကတော့ နောက်ကျမှ ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ကလေးကြီးထွားမှုနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။



သွားကိုက် သွားနာခြင်း

ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့သည် လူသားတို့ မခံစားလိုသော၊ မခံစားနိုင်သော ဝေဒနာများ ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ် သတိပေးခြင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ နာကျင်မှုကို ခံစားရသဖြင့်သာ ရောဂါဖြစ်စဉ်ကို သိရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းကိုသာ မခံစားရ၊ မသိရှိရလျှင် သွား၏ ပျက်စီးမှုသည် သုံးဆယ်မရအောင် အခြေအနေ ဆိုးဝါးသွားနိုင်ပါသည်။ သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကလေးများအတွက် သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်း ခံစားရသည့်အခါ မိဘများပါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပါသည်။ ကလေး အစာစားမရခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ အော်ဟစ်ငိုကြွေးခြင်းသည် မိဘများ၏နှလုံးသားကို သံပူနှင့် ထိုးသကဲ့သို့ ခံစားကြရသည်ဟု တချို့မိဘများက ဆိုကြပါသည်။ ကလေး၏ငိုသံကို မခံစားနိုင်ကြပါ။ မိမိ သွားကိုက်သကဲ့သို့ပင် ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားကြရသည်။ သွားကိုက်ခြင်းဝေဒနာကြောင့် ကလေးများ အစာစားမရခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းများသည် ကျောင်းသို့ပင် မပို့နိုင်အောင် ဖြစ်ကြရသည်။ ကလေးများ ကျောင်းပျက်ရသည့် အကြောင်းတရားများတွင် သွားကိုက်ခြင်းသည်လည်း အဖြစ်များသည့် အကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။

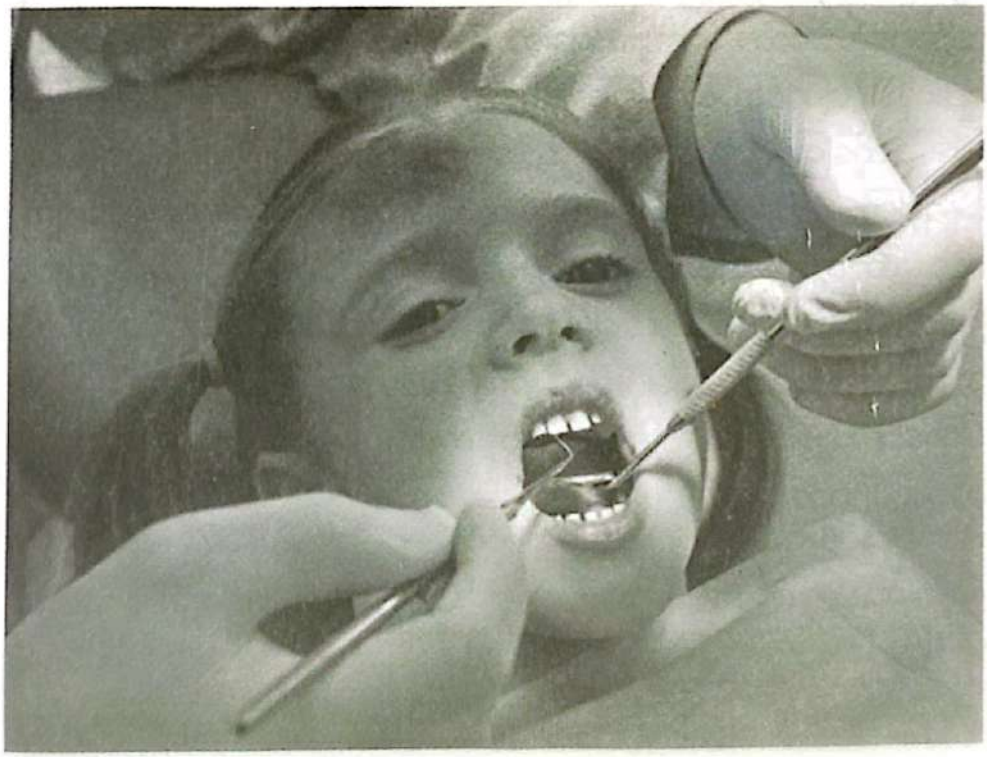
တချို့မိဘများ၏ အဆိုအရဆိုလျှင် သွားကိုက်ခြင်း ဝေဒနာသည် ဆရာဝန် မရှိနိုင်သော၊ မတွေ့နိုင်သော ညပိုင်းအချိန်မှ ထူးထူးခြားခြား ခံစားရခြင်းပင် ဖြစ်နေသည်။ ညအချိန်ဖြစ်၍ မိဘလည်း အိပ်မရ၊ ကလေးသည်း အိပ်မရနှင့် မိုးစင်စင်လင်းခဲ့ရသည့် ညများလည်း ရှိသည်။ ထို့

Scanned with CamScanner

ကြောင့် သွားကိုက်ခြင်းဝေဒနာသည် မိမိအတွက်သာ မဟုတ်။ ကလေးများအတွက်ပါ အရေးပါသည့် အခြေအနေတွင် ရှိနေပါသည်။ စကားမပြောတတ်ပါက ပို၍ဆိုးသည်။ ခံစားချက်ကို လက်ဟန်ခြေဟန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ရသည်။ ငိုခြင်းနှင့် အမှား၊ အမှန် ခွဲခြားရပါသည်။

စကားမပြောတတ်သော ကလေးများအတွက် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၏ တရားခံကို ရှာဖွေရန်ခက်ခဲပြီး တွေ့ရှိရန်လည်း မလွယ်ကူလှပါ။ အကယ်၍သာ သွားတစ်ချောင်းတည်းရှိခဲ့၍ သွားတစ်ချောင်းတည်းကိုသာ ကုသရမည်ဆိုလျှင် အဖြေမှန်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစရာ မလိုပေ။ ချက်ချင်းသိ၊ ချက်ချင်းကုသပြီး အနာသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ စကားမပြောတတ်သေးသော ကလေးများ သွားကိုက်၊ သွားနာလျှင် လက်ညှိုးသည် ရောဂါရှာဖွေရေးကိရိယာ ဖြစ်သည်။ လက်ညှိုးညွှန်ရာ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ပြီး သွားကိုက်၊ သွားနာ သက်သာအောင် ကုသပြုစုပေးရပါသည်။

ကလေးများတွင် သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းအပြင် နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဟမရခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးများ မစားရလျှင်၊ စနစ်မှန်ကုသမှုမရှိခဲ့လျှင် အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် စိုးရိမ်ရပါသည်။ ကြောက်စရာ



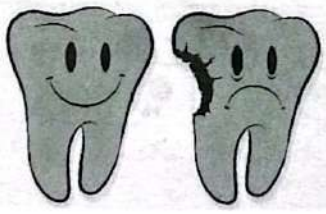
မဟုတ်သော ကြောက်စရာ ရောဂါတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ရောဂါဖြစ်လာလျှင် ကလေးများ ခံစားနေရသော ဝေဒနာအပြင် ဆေးတိုက်ရလည်း ခက်ခဲသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆေးကို အချိန်မှန်မှန်နှင့် စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးပါက အချိန်တိုတိုအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေမည် ဖြစ်သည်။

သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းမှ နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေများ လွန်စွာ မဆိုးဝါးမီ ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ သွားပိုးစားရောဂါကို ကြိုတင် ကာကွယ် ပြင်ဆင်ပေးရမည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ထိရောက်သည်ဆိုသော စကားကဲ့သို့ပင် သွားပိုးစားခြင်းကို မခံစားရစေရန် သွားဖာခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးများအတွက် သွားကို ကြိုတင်ဖာထေးထားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေမည်ဖြစ်သည်။ သွားများ မညီမညာဖြစ်ခြင်း၊ ဆောလျင်စွာ သွားနုတ်လိုက်ရခြင်းများကိုပါ ကာကွယ်ရာ ရောက်စေပါသည်။

သွားမညီမညာဖြစ်ခြင်းသည် အလှအပကို ပျက်စေသည်။ သွားပုံစံကို ရွေ့စေသည်။ သွားများညီညာခြင်းသည် လှပခြင်းကိုဖြစ်စေသလို သွားပိုးစားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်စေနိုင်သည်။ အကြောင်းတရားတစ်ခုသည် အခြားသော အကျိုးတရားကို ရစေနိုင်သည့်အတွက် သွားဖွဲ့စည်းမှုများကိုပါ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းသည် သွားဝေဒနာကို ခံစားနေရကြောင်း အသိပေးခြင်းဖြစ်၍ သွားကိုက်ခြင်း မခံစားရအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်း မဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မည်သို့သောအခြေအနေတွင် ရှိနေသော်လည်း သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းသည် သွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါကြောင်း သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် သတိပေး တင်ပြလိုက်ရပါသည်။



Scanned with CamScanner

သွားပိုးစားခြင်း

သွားပိုးစားရန်အတွက် သွားပိုးကောင်များ ပါးစပ်ထဲတွင် ရှိနေမည်လား။ သွားပိုးကောင်များသည် မှန်ဘီလူးနှင့်ကြည့်၍ မြင်ရသည်ဟု လမ်းဘေးတွင် ပိုးချပေးနေသော ဆေးရောင်းသူများက ပါးလုပ်ကျင်းရေမှ အကောင်များကို ပြသ၍ ပြောပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် သွားပိုးကောင်များ တကယ် ရှိနိုင်ပါသလား။ ပုရွက်ဆိတ်သေးသေးလေးကို နမူနာထား၍ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ပုရွက်ဆိတ်ကလေးတစ်ကောင် အရေပြားတွေ ဖြစ်တဲ့ လက်၊ ခြေထောက်တို့ပေါ်မှာ သွားလာနေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်က သိရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ယားယံနေသောနေရာကို ကြည့်လျှင်လည်း ပုရွက်ဆိတ်ကို မြင်တွေ့ရပါသည်။ ထို့အတူပင် ပါးစပ်ထဲတွင် သွားပိုးကောင် ရှိခဲ့လျှင် သွားပိုးကောင် လှုပ်ရှားသွားလာမှုကြောင့် လျှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်တို့တွင် အနေရခက်သောခံစားမှုများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

မျက်စိအမြင်နှင့် ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း သွားပိုးကောင်များ မရှိပေ။ သီအိုရီအရလည်း သွားပိုးကောင်များ ပါးစပ်ထဲတွင် မနေနိုင်ကြပါ။ သို့သော်လည်း ပါးစပ်ထဲတွင် ဘက်တီးရီးယားများကား မြောက်မြားစွာ ရှိပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားဟူသည် ပါးစပ်ထဲတွင်သာ မဟုတ်။ နေရာတိုင်း၌ ဘက်တီးရီးယားအပြည့် ဖြစ်သည်။ အကျိုးပြုပုံ၊ အကျိုးမဲ့ပုံ ကွာခြားခြင်းသာ ရှိပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် ဘက်တီးရီးယားများ ရှိသော်လည်း ဘက်တီးရီးယားများက သွားကို စားမပစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ပါးစပ်ထဲတွင် သွားကိုစားသောပိုး၊ သွားကိုကိုက်သော ဘက်တီးရီးယားများဟူ၍ မရှိပါ။

Scanned with CamScanner

နွေရာသီ၌ အိမ်တွင် ညနေပိုင်းချက်ထားသောဟင်းများ စား၍ မကုန်သောအခါ မနက်ပိုင်းတွင် ထမင်းကျန်၊ ဟင်းကျန်များကိုကြည့်မည်၊ အနံ့ခံကြည့်မည်ဆိုလျှင် ချဉ်တူးသော၊ ပုံစံပျက်နေသော ထမင်းများကို မျက်စိနှင့် မြင်တွေ့ရပါမည်။ ထိုအရာကိုပင် ထမင်းသိုး၊ ဟင်းသိုးဟု ခေါ်ပါသည်။ ထမင်းများသည် ဘက်တီးရီးယားနှင့်တွေ့၍ အချဉ်ဖောက်ခြင်း ဖြစ်စဉ်အရ အက်ဆစ်ဓာတ်သို့ ပြောင်းသွားပြီး ထမင်း၊ ဟင်းများ ချဉ်သွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူပင် ညကစားထားသော ထမင်းဟင်းများသည် ပါးစပ်ကို သွားတိုက်မထားပါက သွားကြိုသွားကြားများတွင် ညပ်၍ကျန်နေပါသည်။ ပါးစပ်တွင်း အပူချိန်နှင့် ပါးစပ်တွင်း ဘက်တီးရီးယားတို့သည် ထမင်းကျန်တို့နှင့်ပေါင်း၍ အချဉ်ဖောက်ခြင်း ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အက်ဆစ်ထွက်လာပါသည်။ ထိုအက်ဆစ်သည် မာကျောသော သွားမျက်နှာပြင်ကို ဆွေးမြည့်စေပါသည်။ ဆွေးမြည့်မှုများ တစ်စတစ်စ များလာသောအခါမှ သွားပိုးစားသည်ဟု သိသာထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့လာပါသည်။ သွားပေါက်ကြီးလာသည်ကို တွေ့မြင်ရ၍ သွားပိုးကောင်များ ကိုက်လိုက်သည်ဟု ပြောဆိုကြဟန် တူပါသည်။

အကယ်၍သာ စားထားသောအစားအစာများ ပါးစပ်အတွင်း၌ တွယ်ကပ် ကျန်ရှိမနေစေရန် စနစ်မှန်၊ အချိန်မှန် သွားတိုက်မည်ဆိုပါက စားကြွင်းစားကျန်များမရှိ၍ သွားပိုးစားခြင်းဟူသည် ရှိမည်မဟုတ်တော့ပါ။ သွားပိုးစားခြင်းမရှိခဲ့လျှင် သွားပိုးကောင်ရှိသည်ဟုလည်း မပြောဆိုနိုင်တော့ပါ။

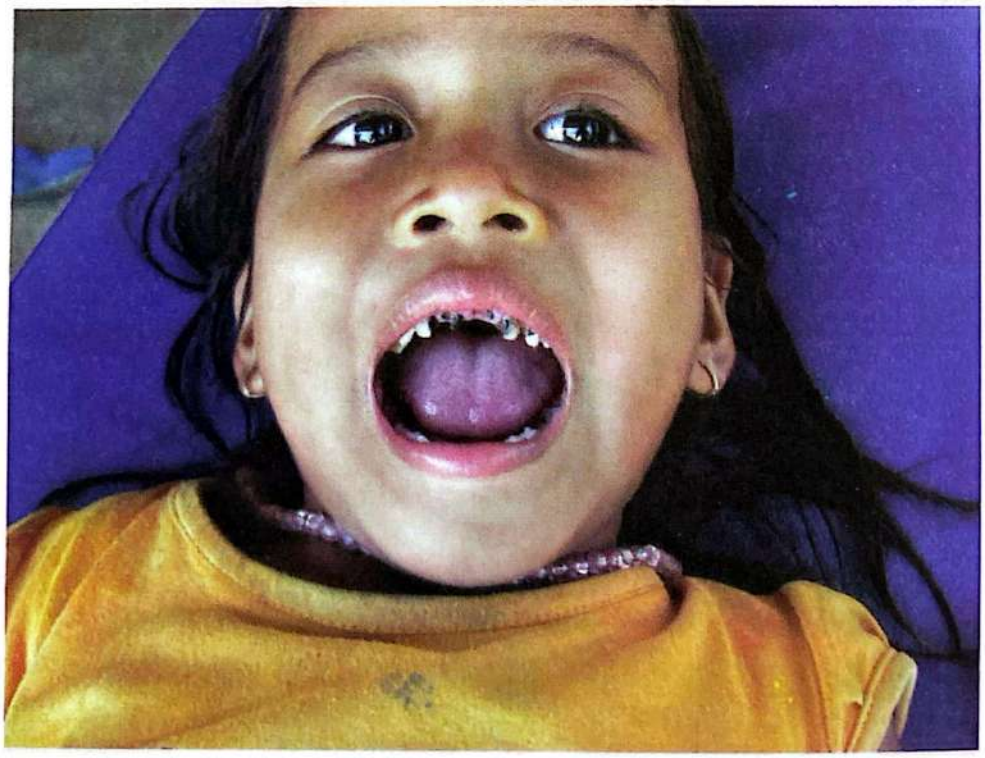
သွားပိုးစားပြီ ဆိုသည်နှင့် သွား၏မျက်နှာပြင်တွင် မျက်လုံးနှင့်ကြည့်လျှင် အမည်းစက်များ၊ အမည်းပေါက်များ မြင်တွေ့နိုင်သည့်အပြင် သေးငယ်၍ ချွန်ထက်သော ကိရိယာနှင့် ထိုးကြည့်လျှင်လည်း အပေါက်ထဲစိုက်ဝင်သွားသည်ကို ထူးထူးခြားခြား သတိထားမိပေမည်။ သွားပိုးစားနေသော နေရာကို စူးရှသောအလင်းနှင့်ထို၍ တစ်ဖက်မှပြန်ကြည့်လျှင်လည်း သွားပိုးစားခြင်းကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို သေချာစွာ မမြင်တွေ့ရသောနေရာ ဖြစ်နေခဲ့လျှင်လည်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် ဖြစ်ပွားမှု အတိမ်အနက် ကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားမှု အချိန်ကြာခြင်းသည် သွား၏ခိုင်ခံ့မှု၊ မာအားအပေါ်

မူတည်နေပါသည်။ အကယ်၍သာ နုနေသော၊ မာအားနည်းနေသော နေရာ ဖြစ်နေပါက သွားပိုးစားခြင်းသည် သွားဆွေးမြည့်ခြင်းကို ပို၍ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို စနစ်မှန် မကုသခဲ့ လျှင် ရှိနေပြီးသား သွားပိုးစားပေါက်သည် ဂရုမစိုက်သည့် ရလဒ်ကြောင့် ပို၍ ကြီးလာစေပါသည်။

သွား၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် သွားပိုးစားပေါက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဆက်စပ်နေပြန် ပါသည်။ သွား၏ဖွဲ့စည်းပုံကို ပြန်ရှင်းရလျှင် သွား၏အပေါ်ယံအလွှာသည် ကြွေသားလွှာ ဖြစ်သည်။ ကြွေသားလွှာ၏အောက်တွင် ပို၍နူးညံ့သော ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရှိသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာအတွင်းပိုင်း၌ အသားနုလွှာ ရှိသည်။ အသားနုလွှာတွင် အာရုံကြော၊ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြော နှင့် အခြားအကြောများ ရှိနေပါသည်။ သွား၏ရုပ်တည်မှုကိုထောက်ပံ့ ပေးသောအရာသည်ကား ထိုအသားနုလွှာ ဖြစ်ပါသည်။ အသားနုလွှာကို ရွှေလိုဥထားရပါသည်။ အသားနုလွှာ နာခဲ့လျှင်လည်း အာရုံကြောနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ရသည်ဖြစ်၍ တခြားအစိတ်အပိုင်း နာခြင်းထက် ပို၍ နာသည်ဟု ခံစားမိကြပါသည်။

သွားဆွေးခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် ကြွေသွားလွှာအဆင့်၌ သွားဆွေးပေါက် ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မာသောနေရာဖြစ်၍ သွား၏ ခုခံနိုင်အားကောင်းပြီး

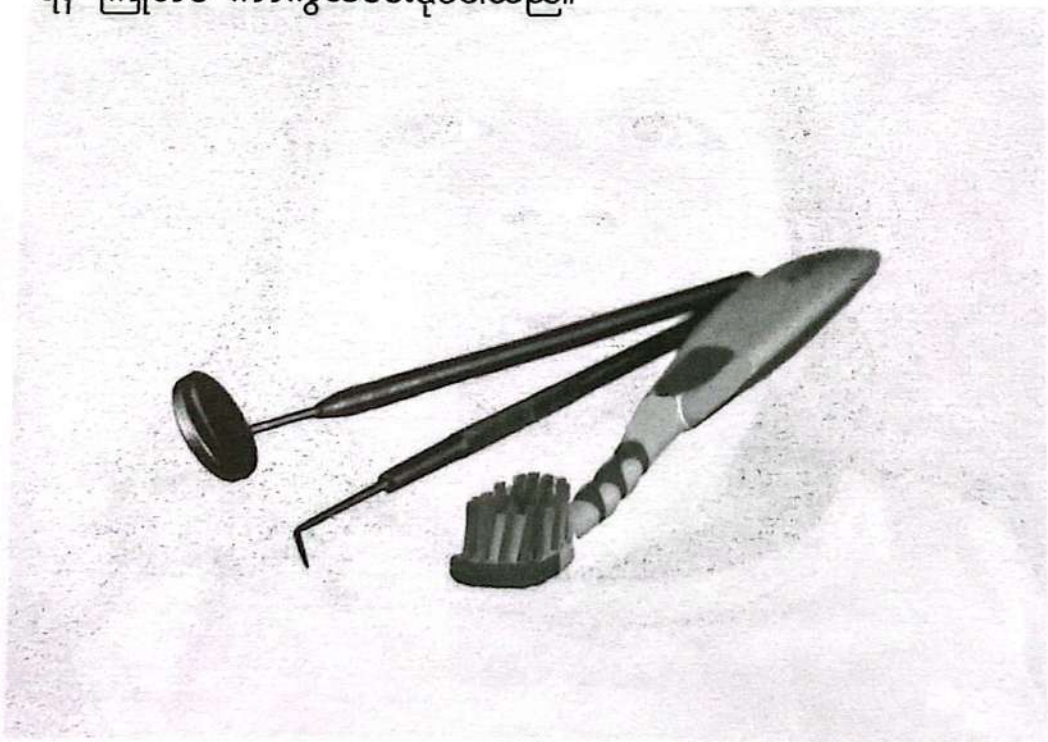


Scanned with CamScanner

အပေါက်ဖြစ်ရန် အချိန်ကြာပါသည်။ ကြွေသွားလွှာအဆင့်တွင် သွားပိုး စားနေပါက စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းကို အသုံးပြုပြီး ကြိုတင်ကာကွယ် ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းရှိလျှင် သွားပျက်စီးစရာ မရှိပါ။ အကယ်၍သာ ဆင့်စွယ်နှစ်လွှာကို ပိုးစားလာပြီဆိုလျှင် ခိုင်ခံ့မှုအားနည်း၍ သွားဆွေးခြင်း ဖြစ်စဉ် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ဖြစ်စေပါသည်။

သွား၏အတွင်းပိုင်းဖွဲ့စည်းမှု ကွာခြားခြင်းကြောင့် သွားဆွေးပေါက် ကြီးခြင်းနှင့် လျင်မြန်ခြင်းများ ကွာခြားပါသည်။ ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်တွင် သွားဆွေးခြင်းသည် မာအားပိုကောင်းသောနေရာဖြစ်၍ သွားပိုးစားသည့် ပုံစံသည် အဝတွင်သေး၍ အောက်တွင်ကျယ်နေသောပုံစံနှင့် ပိုးစားသည်။ သွားဖုံးအနီးရှိသွားကို သွားပိုးစားသောအခါ အဝတွင်ကျယ်ပြီး အတွင်း ပိုင်း၌ ကျဉ်းသွားသောပုံစံနှင့် ပိုးစားစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားပိုးစား ပေါက်များ၏ အကျယ်အဂန်း၊ အတိမ်အနက်နှင့် နေရာများသည် ခြားနားပြီး ကွာခြားနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သွားဆွေးတတ်သည့် နေရာများသည်ကား ကြိတ်ဝါးသည့် မျက်နှာပြင်၊ သွားနှစ်ချောင်းကြားနေရာ၊ သွားဖုံး အနီး ဝန်းကျင်တို့တွင် သွားဆွေးခြင်း(သွားပိုးစားခြင်း)ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သွားဆွေးခြင်း အကြောင်းတရားကို သိရှိခြင်းဖြင့် သွားများ မပျက်စီးစေ ရန် ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



သွားဆွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားပိုးစားခြင်း

လူအများ ပြောဆိုနေသော အသုံးအနှုန်းအရ သွားပေါ်မှာ ရှိနေသော အပေါက်ကို သွားပိုးစားပေါက်ဟု ခေါ်ဆိုကြပြီး၊ ဖြစ်ပွားရသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းသည်လည်း သွားပိုးများစား၍ ပေါက်လာသည်ဟုပင် နားလည်နေကြပါသည်။ ရှေးယခင်ကတည်းက လက်ခံလာသော အယူအဆဖြစ်၍ ယခုထိတိုင် အခေါ်အဝေါ်အရလည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြေအနေကြောင့်လည်းကောင်း သွားပိုးစားခြင်းဟုသာ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောဆို နားလည်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် သွားဆွေးခြင်းဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် ပို၍ မှန်ကန်ပါလိမ့်မည်။

သွား၏ဖွဲ့စည်းပုံကို ပုံပျက်သွားစေရန် သွားမျက်နှာပြင်ကို ဆွေးမြည့်သွားစေရန် လိုအပ်သောအချက်များ ရှိပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင်သည် ပုံမှန် အနေအထားအရ လွန်စွာမာကျောပါသည်။ ခိုင်ခံ့မှုမှာ တော်ရုံတန်ရုံအားကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အမာဆုံးအပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ လွန်စွာမာကျောသော သွား၏အစိတ်အပိုင်းများသည် အက်ဆစ်ကိုမူ တောင့်တင်းမခံနိုင်ပါ။ အက်ဆစ်သည် သွား၏ရန်သူ ဖြစ်သည်။ အက်ဆစ်သည် သွားမျက်နှာပြင်ကို ဆွေးမြည့်စေသည်။ ပျော့ပျောင်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်များ နူးညံ့လာပြီး အစအနများ ဖြစ်လာကာ သွားမျက်နှာပြင်များတွင် အပေါက်များဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအပေါက်များကိုပင် သွားပိုးစားပေါက်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် ကြွေသွားလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ၊ သွားမြစ်ဝန်းပတ်အလွှာများကို ပျက်စီးစေသည့်ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ပျက်စီးခြင်းများလာသောအခါ သွားမျက်နှာပြင်တွင် အပေါက်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

Scanned with CamScanner

ဘက်တီးရီးယားများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားသောက်ထားသော စားကြွင်းစားကျန်များနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ဖြစ်လာသည်။ ထိုစားကြွင်းစားကျန် အချဉ်များသည် အက်ဆစ်ဓာတ်ဖြစ်၍ သွားမျက်နှာပြင်များကို ပျော့ပျောင်းစေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်စဉ်မှသည် အချိန်ကြာလာသောအခါ သွား၏မျက်နှာပြင်တွင် အပေါက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါဟုဆိုလျှင် သွားပိုးစားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းနီးပါးတွင် သွားပိုးစားခြင်း ခံစားခဲ့ရဖူးပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စဉ်တွင် သွား၏ တည်နေရာ၊ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်း၊ ဖြစ်ပွားသည့်နှုန်းများမှာ တူညီခြင်း မရှိပါ။ သွားပိုးစားခြင်း တူညီနိုင်သော်လည်း မတူညီသောအချက်ရှိနေ၍ ခံစားရသော အခြေအနေများလည်း တူညီမည်မဟုတ်ပေ။

သွားဆွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွားပိုးစားခြင်းသည် နေရာအနေအထားအရ နှစ်နေရာတွင်သာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံမှာလည်း အဖုအထစ်များဖြင့် ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်နှင့် ချောမွတ်သောမျက်နှာပြင်ဟူ၍ ၂ ခုသာ ရှိပါသည်။ အဖုအထစ်နှင့် မြောင်းများပါသော မျက်နှာပြင်သည် သွား၏ ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်များ ဖြစ်ပါသည်။ ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်များသည် အစာကပ်တွယ်ရန် အခြေအနေကောင်းသည်။ အခွင့်အလမ်း ပို၍ များသည်။ ကပ်တွယ်ပြီး သွားမတိုက်ခဲ့လျှင် ပို၍ဆိုးသည်။ ဒုတိယမျက်နှာပြင်သည် ချောမွတ်သော မျက်နှာပြင်ဖြစ်၍ သွား

၂ ချောင်း ကြားများ၊ သွားဖုံးအနီးတဝိုက်တို့တွင် ဖြစ်သည်။ သွား ၂ ချောင်းကြားသည် အစာတွယ်ကပ်ရန် နေရာကောင်းဖြစ်သည်။ ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်နှင့် ကြမ်းတမ်းသော မျက်နှာပြင်ကို အံသွားများနှင့် ရှေ့အပေါ်သွား အာခေါင်အခြမ်း မျက်နှာပြင်များတွင် တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်သည် သွားမျက်နှာပြင်အားလုံး၏ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိသော်လည်း သွားပိုးစားနိုင်သောနှုန်းသည် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကလေးများအတွက် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်ကာစတွင် ရောဂါရှာဖွေရန်လည်း ခက်ခဲပါသည်။ မူလအနေအထားမှာ ကတည်းက အပေါက်များရှိနေ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို မသိနိုင်၍ နောက်ကျသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်လာမှသာ သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားလာရ၍ သွားပိုးစားပေါက်ကို သိရှိလာခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

သွားပိုးစားလမ်းကြောင်းကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကြိတ်ဝါး မျက်နှာပြင်တွင် သွားပိုးစားခြင်းသည် အပေါ်ယံတွင် အဝကျဉ်း၍ အောက်တွင် ကျယ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စားကြွင်းစားကျန်များ ပြန်လည် ဖယ်ထုတ်ရန်လည်း ခက်ခဲပါသည်။ ချောမွေ့သောမျက်နှာပြင်ကို သွားပိုးစားခြင်းသည် အပေါ်ယံတွင် အဝကျယ်ပြီး အောက်အတွင်းဘက်၌ ကျဉ်းသွားပါသည်။ သွားပိုးစားရာလမ်းကြောင်းသည် သွားများ၏ အနေအထား အရလည်း ကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးများ သွားပိုးစားခြင်း

ကလေးများ သွားပိုးစားခြင်းသည် လူကြီးများနှင့် မတူညီပါ။ တောမီးလောင်လျှင် လျင်မြန်သကဲ့သို့ပင် ကလေးများ သွားပိုးစားခြင်းသည် လွန်စွာလျင်မြန်လှပါသည်။ နို့ပုလင်းတိုက်ပြီး ပိုးစားခြင်းဖြစ်၍ နို့ပုလင်းပိုးစားခြင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ကလေးအငိုတိတ်စေရန် အိပ်နေစဉ် နို့ပုလင်းပေးထားပြီး စို့စေရာမှ ကြာလာသောအခါ သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားပိုးစားဖြစ်စဉ်သည် လွန်စွာမြန်ပါသည်။ သွားအားလုံး ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုသော်လည်း အပေါ်ရှေ့သွားများ မည်းမည်းတိုတို ပြတ်တောင်းနေသော ကလေးများကို မြင်ဖူးကြပေမည်။ လူကြီးတစ်ယောက်တွင် ကွမ်းစားထားသောသွားကဲ့သို့ မြင်ရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းသည်ကား သကြားဓာတ် အစားများခြင်း၊ တံတွေး အထွက်နည်းခြင်း၊ ခံတွင်းသန့်စင်မှု

Scanned with CamScanner

မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ကလေး အိပ်ပျော်နေစဉ် နို့ပုလင်း ပေးထားခြင်းသည် ကလေး၏သွားများကို သကြားဓာတ်နှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့နေစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများ အိပ်နေစဉ် နို့ဘူးတိုက်ခြင်းကို ရှောင်ခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သွားများ စောစောပျက်စီးခဲ့လျှင် ကလေးများအတွက် ဝါးစားစရာ သွားများ စောစောမရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးရရှိသည့် အာဟာရဓာတ်ကိုလည်း နည်းပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးများမှာ စောစောစီးစီး သွားပျက်စီးသွား၍ စောစော နုတ်လိုက်ရသည့်အတွက် ဝါးစရာသွား မရှိခြင်းအပြင် မေးရိုးရှိ သွားများ အနေအထား ပြောင်းလဲခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် မျက်နှာပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း၊ သွားမညီခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်း စသည့် အကျိုးဆက်များကြောင့် သွားကြားညပ်ခြင်း၊ သွားပိုးစားလွယ်ခြင်းများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို အရေးပါသည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေနှင့် မိဘလည်းသိ၊ သားသမီးကလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်မည်ဆိုလျှင် ကလေးများအတွက် သွားပိုးစားခြင်း ဝေဒနာမှ ကင်းဝေးစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စဉ်မှသည် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ သွားတစ်ချောင်း၌ သွားပိုးစားနေပြီဆိုလျှင် သွားပိုးစားပေါက် ဖြစ်ပြီးနောက် သွားပိုးစားပေါက်အတွင်း ရောဂါပိုးဝင်သည့်အတွက် သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ရမ်းခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာခြင်း၊ အစာစား၍ မရခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ နေရထိုင်ရ ခက်ခဲခြင်း စသည့် နောက်ဆက်တွဲများကို အနည်းနှင့် အများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ကျောင်းနေအရွယ်ဆိုလျှင်မူ ကျောင်းပျက်ခြင်း၊ ကျောင်းစာမသင်ယူနိုင်ခြင်း စသည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များလည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

သွားပိုးစားသူတိုင်း ကြုံတွေ့ကြရမည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း အကြောင်းတရားများ ဆုံစည်းလာသည့်အခါတွင်မူ သွားပိုးစားနေသည့် ကလေးတိုင်းသည် သွားပိုးစားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲများကို ကြုံတွေ့ခံစားရတတ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်လည်း ကိုက်သည့်၊ နာသည့်၊ ရောင်သည့် သွားတိုင်းသည့် ကလေးသွားဖြစ်သော်လည်း နုတ်ပစ်ရန်မလိုပေ။ ကလေး၏ အသက်၊ သွားအခြေအနေ၊ ကလေး၏ လက်ခံနိုင်မှု၊ မေးရိုးအနေအထား

Scanned with CamScanner

နှင့် သွားပေါက်နေပုံ စသည်တို့အပေါ် တွက်ဆပြီးမှ သွားနုတ်သင့်ပါသည်။ စောစောသွားပေါက်၊ စောစောသွားနုတ်ရခြင်းဟာ စောစောဒုက္ခရောက်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးသွားသည် အရေးမကြီးဟု ဆိုသော်လည်း လူကြီးသွားနှင့် အထိုက်အလျောက် ဆက်စပ်နေသည့်အတွက် သွားပိုးမစားစေရန် ဂရုစိုက်ရပါမည်။ ကလေးကို ချစ်သော်လည်း သွားပိုးစားဝေဒနာ ရလောက်အောင် ချစ်ရန်မလိုပေ။ ချစ်ခြင်း၏ နောက်ကွယ်၌ နှစ်ခြင်းများ ရှိပါသည်။

ကလေးတစ်ယောက်သည် အချိုသရေစာစားချင်၍ တောင်းဆိုလာပြီဆိုလျှင် မိဘအနေနှင့် ကျွေးရမည်ဆိုသော်လည်း ကျွေးသင့်သည့် အချိန်၊ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည့် အခြေအနေကို သဘောပေါက်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ကလေး သဘာဝအရ အချိုတောင်းဆိုခြင်းသည် မမှား။ သို့သော် တောင်းတိုင်းကျွေးလျှင်မူ မိဘ၏အမှားဟု ဆိုနိုင်သည်။

တောင်းတိုင်း ကျွေးမိခဲ့လျှင်လည်း သွားသန့်စင်မှုကို မိဘက လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။ လမ်းညွှန်ပေးရပါမည်။ ကလေးက မိဘ လုပ်ခိုင်းသည့်အတိုင်း မလုပ်ခဲ့ပါက မိဘကိုယ်တိုင်က လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးကို အလိုလိုက်သလို ကျန်းမာရေးအသိတရား ရှိစေရန်နှင့် သွားကောင်းမွန်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးထားရန်လည်း မိဘများ၌ တာဝန်ရှိပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ မခံစားရစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုမျိုး ဆောင်ရွက်ပေးရန်မှာ မိဘများ၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။

မိဘများအနေနှင့် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိသာ မြင်သာနိုင်သည့် အချက်များကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေး သွားပေါက်ပြီ ဆိုသည်နှင့် သွားများကို မိဘက တစ်လတစ်ကြိမ် ကြည့်ရှုပေးသင့်သည်။ နေ့စဉ် ကြည့်ပေးနိုင်မည်ဆိုပါက ပိုကောင်းပါသည်။ အသက် အရွယ်နှင့် မဆိုင်ပေ။ သွားပေါက်လာပြီဆိုပါက ကလေးတိုင်းကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးရပါမည်။ ကောင်းနေသည့် သွားအခြေအနေကို မိဘက သိရှိထားသကဲ့သို့ မကောင်းသည့် သွားအခြေအနေကိုလည်း သိရှိထားရပါမည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်၏ ကောင်းမွန်သည့် သွားသည် ဖြူဖွေးပြီး နို့နှစ်ရောင် ရှိနေပါသည်။ အကယ်၍ ကလေး၏သွားများ အမည်းရောင်ရှိနေခြင်း၊ အပေါက်ဖြစ်နေခြင်းများ တွေ့ရှိရပါက သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်ဆီ မသွားမီမှာလည်း သွားသန့်ရှင်းမှု

Scanned with CamScanner

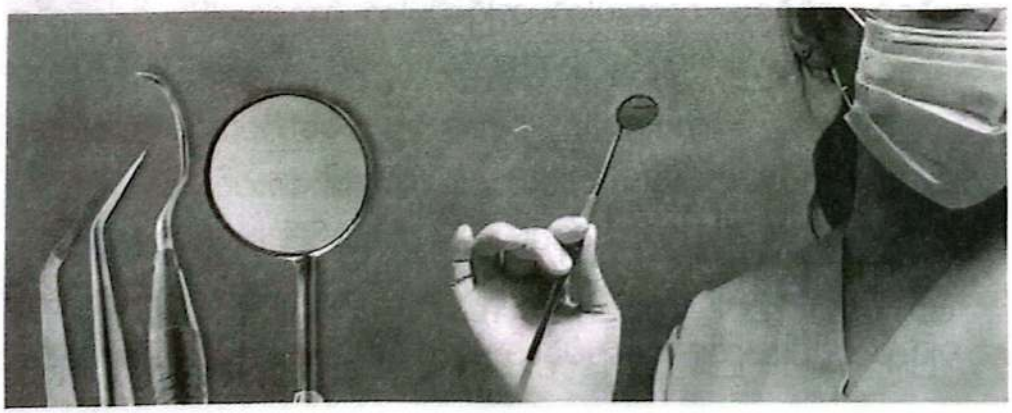
(သွားတိုက်ခြင်း)များ ကြိုတင် ပြုလုပ်ပေးထားသင့်ပါသည်။

သွားပိုးစားပေါက်များ တစ်ချောင်းတည်းမှ သွားအများအပြားဌ မြင်တွေ့လာရပြီဆိုလျှင် သွားဆရာဝန်နှင့် ကလေး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် ပြုသစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ပြုသစ်ဆေးခြင်းသည် ကုသခြင်း မဟုတ် သော်လည်း ကုသရန်အတွက် ရာနှုန်းတစ်ဝက်ကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ပါသည်။

ကလေးသဘာဝအရ လူစိမ်းကို လက်မခံတတ်ကြပေ။ ပို၍ ဆိုး သည်မှာ သွားဆရာဝန်၏ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ မျက်နှာဖုံး စွပ်ထားခြင်း စသည့် မြင်ကွင်းများက ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ကြောက်စရာ အခြေအနေ ဖြစ်နေပါသည်။ ယင်းအခြေအနေကို မကြောက်ရွံ့စေရန် ကလေးနှင့် ယင်းမြင်ကွင်းကို ရင်းနှီးနေစေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်မှုသည် နာခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိဘများအနေနှင့် သွားပိုးစားခြင်းကို သိရှိရသည်နှင့် သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသပြီး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကလေးအနေနှင့် တစ်ကြိမ်ကြောက်ဖူးသွားပြီဆိုပါက နောက်တစ်ကြိမ် တွင်လည်း ကြောက်ရွံ့နေမှာပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးဌ အကြောက်တရား ကင်းဝေးစေရန်အတွက် မိဘများမှာလည်း တာဝန်ရှိပါသည်။

မိဘများအနေနှင့် ကလေး၏သွားအခြေအနေကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စစ်ဆေးပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးတစ်သက်တာ သွားကျန်းမာရေးကောင်း မွန်ခြင်းကို ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးနှင့် သွားပိုးစားခြင်းသည် ကလေးဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် ဒွန်တွဲတည်ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး များ သွားပိုးစားခြင်းသည် သွားဆရာဝန် သိသင့်ရုံမကဘဲ မိဘလည်းသိ၊ ကလေးလည်း သိသင့်သည့် အချက်တစ်ရပ်အနေနှင့် ရှိနေပါကြောင်း အသိပေး တင်ပြအပ်ပါသည်။



သွားပိုးစားရောဂါကို စစ်ဆေးခြင်း

သွားပိုးစားရောဂါဟာ မိမိဘာသာ ရှာဖွေသိရှိနိုင်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်၊ ကုသနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စောစောသိပြီး စောစော ကုသနိုင်ဖို့သာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်ဖြစ်ကြတာက များပါတယ်။ မလုပ်ဖြစ်၊ မကုဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းတရားများလည်း ရှိပါတယ်။ မလုပ်မီ နာမှာကို ကြိုတင်ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ စိုးရိမ်နေခြင်းတို့ကြောင့် မဖြစ်သင့်တဲ့ အခြေအနေများ ဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ကတော့ မိမိမှာ သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်နေတာကိုပင် မသိရှိကြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သိသူများကလည်း ဖြစ်မှလုပ်လျှင် ရပါတယ် ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ မိမိမှာရှိနေတဲ့ သွားပိုးစားပေါက်ကို သိနေရင် ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကုသပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ မခံစားရနိုင်ပါ။

ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းတရားအားလုံးကို ခြုံငုံကြည့်ပါက သွားရောဂါနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ပညာပေးဗဟုသုတ မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုတစ်စုမှာ ဖခင်၊ မိခင်ဖြစ်သူ သွားပိုးစားခြင်း ခံစားရတဲ့ အခါမှသာ မိမိ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာကို မိမိသားသမီးများလည်း ဆက်လက် မခံစားရလေအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ခံစားပြီးမှ နောင်တရပြီး ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် မခံစားရဖူးပေမဲ့ အမြင်၊ အကြား၊ အတွေ့ ဗဟုသုတများနဲ့ ယုံကြည်ပြီး မိမိသွားကို မိမိ စစ်ဆေး၍လည်းကောင်း၊ ဆေးခန်းများမှာ စစ်ဆေးမှုခံယူ၍လည်းကောင်း ဆက်လက် ကုသမှုခံယူနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

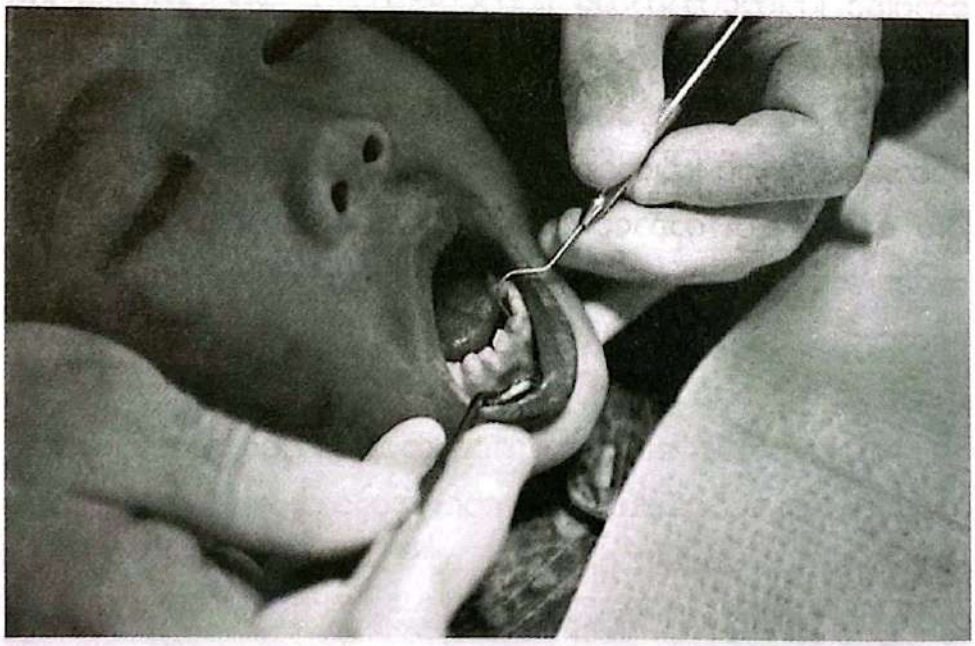
မိမိသွားကိုမိမိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုတဲ့အခါ ကောင်းမွန်တဲ့သွား အခြေအနေကိုလည်း သိရှိရပါမယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့သွားမှာ ဖြူတဲ့အရောင်နဲ့ သွားဖွဲ့စည်းမှုမှာ အပေါက်များမရှိပါ။ သွားပိုးစားထားပါက သွားကို မှန်တွင်ကြည့်လျှင် သွားမျက်နှာပြင်တွင် အမည်းများ၊ အပေါက်များကို တွေ့

Scanned with CamScanner

မြင်ရပါတယ်။ အပေါက်အခြေအနေကို မမြင်တွေ့ရသေးပေမဲ့ သေးငယ်တဲ့ စူးချွန်နဲ့ ထိုးကြည့်ပါက သေးငယ်တဲ့သွားပိုးစားပေါက်ကို စမ်းမိနိုင်ပါတယ်။ သွားပိုးစားပေါက် ကြီးလာတဲ့အခါ မှန်ကြည့်စရာမလိုဘဲ ရေပူ၊ ရေအေး သောက်တဲ့အခါ သွားတွင်းမှာ အာရုံခံစားမှုကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ထိုးကြည့်တဲ့အခါ မသန့်စင်တဲ့ အပ်များနဲ့ မထိုးသင့်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း မှန်နဲ့ လုံလောက်တဲ့ အလင်းရောင် ရှိရပါမယ်။ မကြည့်ရှုမီ သွားနဲ့ ခံတွင်းကို ကြိုတင် သွားတိုက်ပြီး ရေနဲ့ ပလုပ်ကျင်းပေးရပါမယ်။ စစ်ဆေးတဲ့အခါ သွားပိုးစားတတ်တဲ့ နေရာတွေကို ဦးစားပေးပြီး ကြည့်ရပါမယ်။ သွားပိုးစားတတ်တဲ့ နေရာတွေကတော့ ကြိတ်ဝါးတဲ့ သွားမျက်နှာပြင်နဲ့ သွားနှစ်ချောင်းကြား ရှိ နေရာများ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားဖုံးနားမှာလည်း ပိုးစားတတ်ပါတယ်။ ပြီးရင် ကျန်တဲ့နေရာတွေကို ဆက်လက် စစ်ဆေးပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို စစ်ဆေးတဲ့ကြားကမှ သံသယဝင်လာခဲ့ရင်တော့ သွားဆေးခန်းမှာ ဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးပြီး သွားပိုးစားပေါက်ရှိနေတယ်လို့ ယူဆရရင် သွားပိုးစားပေါက်ကို အချိန်ယူ ဖာထေးပေးရပါမယ်။ အကယ်၍ မိမိမှာ သွားပိုးစားပေါက်ရှိနေတာကို သိရှိပြီး သွားဆေးခန်းလည်း မသွားနိုင်သေးဘူးဆိုရင် သွားမျက်နှာပြင်ကို သန့်စင်အောင်ဆေးကြောပြီး သွားပိုးစားပေါက်ထဲကို ဂွမ်းသန့်သန့်လေး ထည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဂွမ်းကို



အချိန်ရတဲ့အခါတိုင်း အသစ်လဲပေးရပါမယ်။ ဘာမှမဖြစ်လို့ ဘာမှလုပ်စရာ မလိုတော့ဘူး ဆိုတဲ့အတွေး မဝင်သင့်ပါဘူး။ ထည့်ထားတဲ့ဂွမ်းကို လဲပေး ခြင်းဖြင့် သွားရဲ့သန့်စင်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဂွမ်းဟောင်းများဟာ အစာနဲ့ရောပြီး သွားကို ပိုမိုပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

သွားပိုးစားပမာဏကြီးလို့ နာကျင်မှုခံစားရတဲ့ အခြေအနေ ရောက် နေသူများအတွက် ရိုးရိုးဂွမ်းလေးထည့်ရုံနဲ့ မရနိုင်တော့ပါ။ သွားမျက်နှာပြင် ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီးနောက် လေးညှင်းရည်အနှံ့လောက် စွတ်ပြီး သွားပိုးစားပေါက်ထဲကို ထည့်ထားနိုင်ပါတယ်။ လေးညှင်းရည် မများစေဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ လေးညှင်းထည့်ထားတဲ့ဂွမ်းကို စဉ်ဆက် မပြတ် လဲပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါသေးတယ်။ ပြီးမှ အချိန်အားရှိလို့ အစစ အရာရာ အဆင်ပြေခဲ့ရင်တော့ သွားဆေးခန်းသွားပြီး ကုသမှု ဆက်လက် ခံယူပေးပါက မဆုံးရှုံးသင့်တဲ့သွားဟာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။

သွားပိုးစားပေါက်ထဲကို မသိနားမလည်ဘဲ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးများ၊ ပရုပ်ဆိမျာ၊ ဆေးမှုန့်များ မထည့်ပါနဲ့။ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းရှိခဲ့ရင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ယာယီအားဖြင့် သောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

သွားပိုးစားခြင်းကို စစ်ဆေးပြီး ဆက်လက်ကုသမှု ခံယူခြင်းမရှိပါက သွားပိုးစားပေါက်မှတစ်ဆင့် သွားမြစ်တွင်းနဲ့ မေးရိုးတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ပြီး သွားပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ မေးရိုးပျက်စီးခြင်းများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သွားမြစ်တွင်း ရောဂါပိုးဝင်တာနဲ့ သွားမြစ်တွင်းပုပ်သွားပါတယ်။ အဲဒီ ရောဂါပိုးဟာ နီးစပ်ရာမေးရိုးတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့ပြီး ပါးစပ်ဟမရခြင်း၊ ရောင် ရမ်းခြင်း၊ ဝါးမရခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများ ရှိလာပါမယ်။ ပဋိဇီဝဆေးများ မပေါ်ပေါက်မီက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ရှိခဲ့ပါတယ်။

သွားပိုးစားတဲ့လက္ခဏာများ မပြသော်လည်း အချို့သွားများမှာ အရောင် ညိုမည်းသွားခြင်း၊ တစ်ခုခုကို ကိုက်မိတဲ့အခါ သွားကွဲထွက်ခြင်း၊ ပဲ့သွားခြင်း၊ ကျိုးသွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် အသုံးဝင်တဲ့သွားဟာ အသုံးမဝင်တဲ့သွားအဖြစ် အသွင်ပြောင်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိသွားကို မိမိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး မပျက်စီးအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် တစ် သက်တာ ပြုံးအလှပိုင်ရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း အကြံ ပြုလိုက်ရပါတယ်။

Scanned with CamScanner

ငယ်သွားသက်တမ်း

လူ့ဘဝ၏သက်တမ်းသည် မွေးဖွားသည်မှ စတင်ပြီး သေဆုံးသည် အထိ သက်တမ်းတစ်ခုတည်းသာ ရှိပါသည်။ သက်ရှိများသည် သူ့သက်တမ်းနှင့်သူ ရှိကြပါသည်။ သက်တမ်းပြည့်သည်နှင့် ကံကုန်ကြရပါသည်။ တိရစ္ဆာန်လည်း တိရစ္ဆာန်အလျောက် အရွယ်မရွေး၊ အမျိုးမစား မရွေး သက်တမ်းနှင့် ဖြစ်ပါသည်။ နှလုံး၏သက်တမ်းသည် မွေးဖွားသည်မှ စတင်ပြီး နောက်ဆုံးအချိန်ထိ သက်တမ်းတစ်ကြိမ်တည်းသာ ရှိပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သက်တမ်း ၂ ကြိမ် ရှိသည်မှာ 'သွား' ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားသက်တမ်း၊ ကြီးသွားသက်တမ်း ဟူ၍ ရှိပါသည်။ လူ့အသက်ရှည်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ သွား၏ သက်တမ်းတွင်လည်း ကြီးသွား၏ သက်တမ်း ရှည်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ကြီးသွားသက်တမ်း ရှည်မှသာ ပြင်ပ ဘဝ သက်တမ်းတစ်ခုတွင် မိမိစားချင်တာ၊ အာသီသရှိတာကို စားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်တမ်းဟူသည့် မတူညီသော ကာလတွင် အချိန်ပြည့်၊ အချိန်ကိုက် ရှိသင့်သောအရာသည်ကား ငယ်သွားများ ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်သွားသည် ကလေးသွားဟုလည်း ပြောနိုင်ပါသည်။ ကလေးအရွယ်မှာပင်ရှိပြီး ကလေးအရွယ်၌ပင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရမည့် သွားများ ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားသည် သက်တမ်းရှည်စရာမလိုဘဲ ကြာရှည်ခံရန် မလိုဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော်ငြား ငယ်သွားသည် အထိုက်အလျောက် သက်တမ်းရှည်ရမည့် အတိုင်းအတာ ရှိနေရပါမည်။ ငယ်သွား၏သက်တမ်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် ကြီးသွား၏သက်တမ်းကို ထိန်းနိုင်ခြင်းလည်း ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်သွားသက်တမ်းသည် အရေးပါသဖြင့် ငယ်သွား နုတ်ရမည့်အချိန်၊ သတိထားရမည့် အကြောင်းတရား၊ လိုက်

Scanned with CamScanner

နာသင့်သည့် အချက်အလက်တွေက ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် ယဉ်သွား၏သက်တမ်းကို တိုသောအနေအထား တွင် စဉ်းစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ ယဉ်သွားသက်တမ်းတစ်ခုသည် ၁၀ နှစ် မှာ ကုန်မည်ဟု ဆိုကြပါစို့။ ထိုသက်တမ်းမကုန်မီ ၈ နှစ်အရွယ်တွင် ယဉ်သွားသက်တမ်း ကုန်သွားခဲ့သည်ရှိသော် မည်သို့သောအကျိုးဆက် များ ရှိလာနိုင်မည်နည်း။ ယဉ်စဉ်ကလေးဘဝသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ရန်၊ အင်အားဖြစ်နေရန် အားမွေးရသောအချိန်ကာလဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သော အချိန်မျိုးတွင် အစားအသောက်စားနိုင်သည့် အခြေအနေသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးဘဝကပင် ကောင်းကောင်းစားနိုင်ရန် ကလေး သွားများ ကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်နေပါသည်။ ကလေးသွားသက်တမ်း တိုနေ၍ စား၍မရ၊ စားစရာသွားမရှိ၊ အစာကို ကြေညက်အောင် မဝါး စားနိုင်ခြင်းဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ကြီးထွားရန်လိုသောအချိန် တွင် သွားကြောင့် ဆုံးရှုံးခြင်းများရှိလာနိုင်ပါသည်။ သက်တမ်းတိုတိုနှင့် နုတ်လိုက်ရသည်ဖြစ်၍ ကြီးသွားများ ထွက်ပေါ်လာသည့် အနေအထားများ မမှန် ဖြစ်လာပါသည်။ အချိန် မမှန်သည့်အတွက် ရလဒ်များလည်း မကောင်းနိုင်တော့ပါ။ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ရှိလာရပါသည်။ ကြီးသွားများ မညီမညာ ထိုးထွက်လာခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်း၊ အစာညပ်ခြင်း၊ မလှပခြင်း စသော အကျိုးဆက်များ ရှိလာရပါသည်။ ယဉ်သွား၏ သက် တမ်း တိုနေခြင်းသည် မကောင်းပါ။

ငယ်သွား၏သက်တမ်းကို ရှည်ကြည့်ပါဗို့။ ၁၀ နှစ်တွင် နုတ်ရမည့် သွားသည် ၁၄ နှစ်အထိ မနုတ်လိုက်ရသည့်အတွက် ကြီးသွား၊ ငယ်သွား ရောယှက်နေပါသည်။ တစ်သက်လုံး ရှိနေရမည့် ကြီးသွား၏အနေအထား ကို ပြဿနာပေးပါသည်။ မညီမညာ၊ မလှမပခြင်းသည် ကြီးသွားငယ်သွား ရောယှက်ပြီး ဖြစ်လာသော အခြေအနေများဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေ မျိုးတွင် ငယ်သွား၏သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်ထား၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ လူ၏ သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်နိုင်ပါသည်။ ကြီးသွား၏သက်တမ်းသည် ရှည်သင့် ပါသည်။ ငယ်သွား၏သက်တမ်းကို ရှည်ရန် ထိန်းသိမ်းမထားသင့်ပါ။ ထို အချိန်တွင် သွား၏သက်တမ်းကိုတွက်၍ ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းဖြင့် ကြီးသွား အတွက် အခြေအနေကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ငယ်သွား၏သက်တမ်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် ငယ်သွား၏ သက်တမ်း ကုန်ဆုံးချိန် မှတ်သားထားရန် လိုပါသည်။ သွားတစ်ချောင်းစီ၏ သက်တမ်းကို မှတ်ရခက်ခဲနေမည်ဖြစ်၍ မှတ်ရလွယ်စေရန် ခွဲခြားထားပါ သည်။ ရှေ့သွား ငယ်သွားများသည် ၆ နှစ်မှ ၉ နှစ်အတွင်း သက်တမ်း ကုန်သင့်သောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအနေနှင့် သွားစွယ်သည် ၁၁ နှစ်ဝန်းကျင်တွင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးပါသည်။ တတိယအားဖြင့် ငယ်သွား အံသွားများသည် ၁၀ နှစ်ဝန်းကျင်တွင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးပါသည်။ ထို သက်တမ်းများသည် ငယ်သွားများ၏ သက်တမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်သွား၏သက်တမ်းများကို မိဘတိုင်း သိရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ မိဘများ သိရှိသောအချက်သည် အောက်မှ ကြီးသွားများ ပေါ်လာသော အချိန် ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုအချိန်သည် နောက်ကျခြင်း၊ စောခြင်းများ ရှိ တတ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီပါ။ ထို့ကြောင့် မည်သို့ပင် အခြေ အနေမျိုးစုံ ရှိနေပါစေ၊ ငယ်သွားများကို ၆ လ တစ်ကြိမ်ခန့် ပြသ၍ သွား နုတ်ရမည့်အချိန်ကို သွားဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ငယ် သွားသည် အသုံးမဝင်တော့သည် မှန်သော်လည်း ကြီးသွားအတွက် အရေး ပါသော ရှေ့ပြေး ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားကောင်းခြင်းသည် ကြီးသွား ကောင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်သွား၏သက်တမ်း တိုနိုင်မည့် အခြေအနေများသည် သွားပိုး စားခြင်းကြောင့် သွားများမရှိတော့သည့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ ကြောင့် ငယ်သွားများ၏သက်တမ်း မတိုရစေရန်၊ စောစောမနုတ်ရစေရန် ကလေးများကို သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ ခံတွင်းသန့်စင်ရမည့် နည်းစနစ် သင်

Scanned with CamScanner

ကြားပေးခြင်းဖြင့် ထောက်ကူရစေပါသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းအကြောင်း ကာတွန်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်ပုံများ၊ ဗဟုသုတများ မျှဝေပေးခြင်းသည် ကလေးများအား သွားဘက်ဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်သွားသက်တမ်း ရှည်သူများသည် သွားပိုးစားခြင်းမရှိဘဲ သွားများ အရိုးတွင် ခိုင်တွယ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ကလေးများအတွက် အချိန်မီ သွားကျိုးသွားစေရန်အတွက် မာသောအစားအစာများ စားပေးခြင်းဖြင့် သွားသက်တမ်းတိုခြင်းကို အထောက်ကူပြုစေပါသည်။ သက်တမ်းရှည်သည့်အပြင် သွားပါ ခိုင်ခံ့နေသည့်အတွက် သွားနုတ်ရသော အခါ၌ ထုံဆေးတို့၍ပင် နုတ်ရတတ်ပါသည်။ ထိုအဖြစ်မျိုးမှ လွန်မြောက်ရန် သွားဆရာဝန်ဆီ အတိုင်ပင်ခံ ဆွေးနွေးပေးရပါမည်။

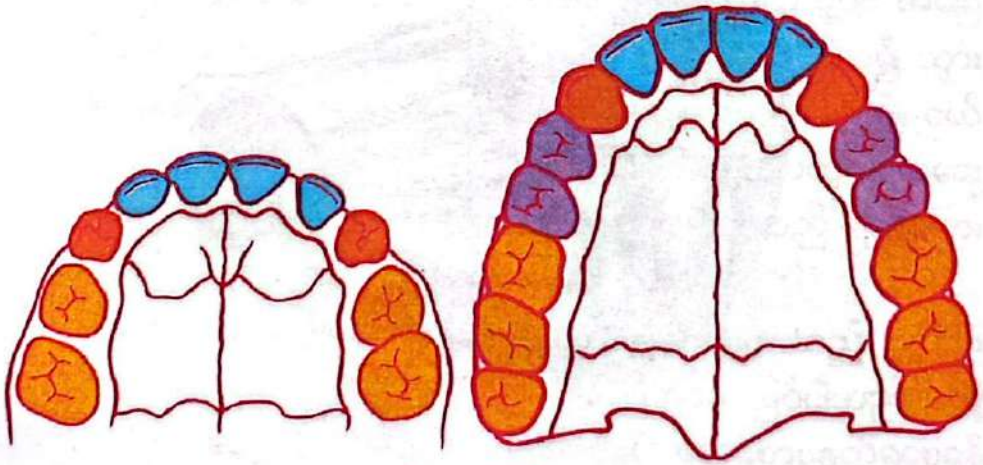
ငယ်သွားသည် ဘဝတစ်သက်တာလုံး တည်ရှိနေမည့် ကြီးသွားများအတွက် အခြေခံဖြစ်သကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် စားသောက်နိုင်ရေး ထောက်ပံ့ပေးသော၊ အစာကြေညက်ရန် အားပေးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ငယ်သွားကောင်းမှု ကြီးသွားကောင်းမည်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ သက်တမ်းရှိသကဲ့သို့ ပါးစပ်တွင်းက သွားများတွင်လည်း သွားသက်တမ်း ရှိပါသည်။ သွား၏သက်တမ်းမှာ ငယ်သွားသက်တမ်းနှင့် ကြီးသွားသက်တမ်းဟူ၍ နှစ်ကြိမ်ရှိသည်။ ကြီးသွား၏သက်တမ်းမှာ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တည်ရှိနေသင့်သည့်သက်တမ်း ဖြစ်သည်။ ကြီးသွား ကောင်းမှု ခန္ဓာကိုယ်၏ အာဟာရလိုအပ်ချက်ကို ဘဝတစ်သက်တာလုံး ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကြီးသွားကောင်းမွန်မှုကြောင့် မျက်နှာပြင် လှပပြေပြစ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရရှိစေပါသည်။ ကြီးသွားသည် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲနိုင်သကဲ့သို့ သွားကြောင့် လူ၏ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်ကိုလည်း ထူးခြားပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် မိမိစားလိုက်သော အစားအစာများကို ကောင်းစွာခြေဖျက်နိုင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ပါးစပ်တွင်းသို့ ရောက်လာသော အသားတစ်တုံးကို ချက်ချင်း ဝိုက်ထဲသို့ မြိုမချနိုင်ပေ။ ကြီးနေ



ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွား

သော အစာကို ပါးစပ်က မြိုမချနိုင်သလို အစာအိမ်ကလည်း မခြေဖျက်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် သေးငယ်သွားအောင် သွားက ကိုက်ဝါးပေးရသည်။ အစာကို ကြေညက်စွာ ဝါးစားနိုင်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို လျင်မြန်စွာ ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာ၊ ကြီးထွားစေသော အစားအစာ၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးသော အစားအစာဟူ၍ ရှိပါသည်။ အစာအမျိုးအစားစုံလင်သကဲ့သို့ အရွယ်အစားလည်း ကွဲပြားပါသည်။ ထိုအစားအစာများကို ခြေဖျက်ရန် သွား၏အသုံးဝင်မှုမှာလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့လိုအပ်ချက်ကြောင့် ကြီးသွားများ ကောင်းမွန်ကျန်းမာ အသုံးဝင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

'အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ' ဆိုသကဲ့သို့ပင် ကြီးသွားများ ကောင်းမွန်ရန်အတွက် ငယ်သွားများ ကောင်းမွန်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကြီးသွားများသည် ငယ်သွားများ၏အောက်မှ ထွက်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားများသည် သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာသော ရောဂါများသည် အောက်မှထွက်လာသော ကြီးသွားများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ငယ်သွားတွင် မည်သည့်ရောဂါမှ မရှိလျှင် ကြီးသွားသည် ငယ်သွား၏ ဆိုးမွေကို မခံစားရတော့ပေ။

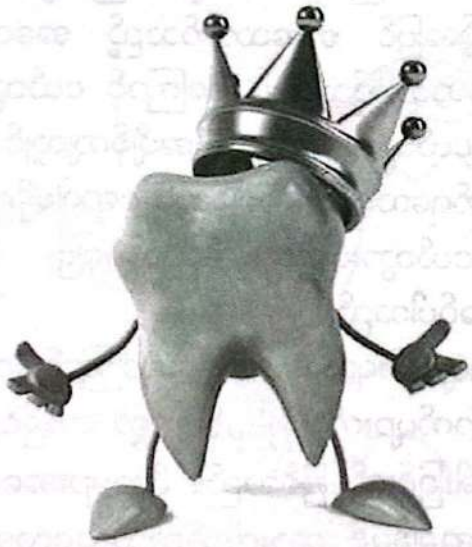
ငယ်သွားများသည် သွားအရွယ်အစား သေးငယ်ခြင်း၊ ကြွေသားလွှာ ပါးခြင်း၊ ချို့ချွဲစေးသော အစားအစာများနှင့် ထိတွေ့မှုများခြင်းတို့ကြောင့် ပျက်စီးလွယ်ပါသည်။ ကလေးများသည် သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့် နည်းသည့်အပြင် စားသောက်သည့် အလေ့အကျင့်မှာလည်း ကြိမ်ဖန်များစွာ စားတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်သွားများမှာ ပျက်စီးလွယ်ကြပါသည်။ ငယ်သွားများသည် အချိန်ကျလျှင် နုတ်ပစ်ရမည်ဟု ဆိုသော်လည်း မနုတ်ရသေးသောအချိန်တွင် ရောဂါမရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါမရှိအောင် ငယ်သွားများကို မည်သို့ဂရုပြု ထိန်းသိမ်းရမည်ကို သိရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

ငယ်သွားများပျက်စီးရသည့် အဓိကအကြောင်းများမှာ ချို့ချွဲ စေးကပ်သော အစားအသောက်များကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စားခြင်း၊ သွားတိုက်သည့် အလေ့အထ နည်းပါးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးများ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အချိန်မှန် သွားတိုက်သည့်အလေ့အကျင့် ပျိုးထောင်

ပေးခြင်း၊ အစားအစာများကို အချို့မာတ်လျှော့စားစေခြင်းဖြင့် သွားရောဂါများကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများသို့ ပြသစစ်ဆေးမှု ခံယူပြီး အကြံဉာဏ် ရယူသင့်ပါသည်။ ကလေးများကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ သွားဆရာဝန်များနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေခြင်းသည် ထိရောက်သော ကာကွယ်ကုသမှု ဖြစ်ပါသည်။ သွားဆရာဝန်အနေဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်ကို ကုသမှု မပေးနိုင်သော်လည်း ကလေးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု၊ ကလေး၏ ယုံကြည်အားကိုးမှု ရရှိခြင်းဖြင့် တစ်ခေါက် ကုသ၍မရလျှင် ဒုတိယတစ်ခေါက်၊ တတိယတစ်ခေါက်တွင် ကုသနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာတို့ ရင်းနှီးမှုရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အချို့မိဘများက ဆေးဝါးနှင့်ကုမှ ကုသသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြပါသည်။ သွားတိုက်ခြင်းသည်လည်း အစားထိုးမရသော ကုသနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးမကုန်၊ အချိန်မကုန်၊ အလုပ်မရှုပ်သော ပြုမူဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်မှန်၊ စနစ်မှန် ပြုလုပ်ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။

ငယ်သွားများကို ဤသို့စနစ်တကျ ဂရုစိုက်မှသာလျှင် ငယ်သွားကောင်းပြီး ကြီးသွားကောင်းခြင်း အကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများ၏ ငယ်သွားများကိုလည်း ကြီးသွားများကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။



ငယ်သွားများလည်း ကြီးသွားများလိုပင် အရေးကြီးသည်

ငယ်သွားများကို အရေးမကြီးဟု ထင်မြင်တတ်ကြသည်။ ငယ်စဉ် အခါတွင် ငယ်စဉ်အလျောက် ငယ်သွားများသည် အရေးကြီးပြီး ကြီးသွား ထွက်ပေါ်လာခြင်း၊ ကောင်းမွန်ခြင်းကိုပါ သက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။ သွား များ၏ လုပ်ဆောင်မှု တာဝန်များသည် ကြီးသွားအတွက်သာမက ငယ်သွား များနှင့်ပါ သက်ဆိုင်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သောအချိန်၌ အင်အားဖြစ်စေသော အစာ၊ ကြီးထွားစေသော အစားအစာများနှင့် ရောဂါကို ကာကွယ်စေသော အစားအစာများကို စားသုံးနိုင်ရန် သွားသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ သွား၏အားဖြင့် မာသောအစားအစာများကို ဝါးနိုင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါးအားမကောင်း၍ မစားနိုင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်နေသော အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

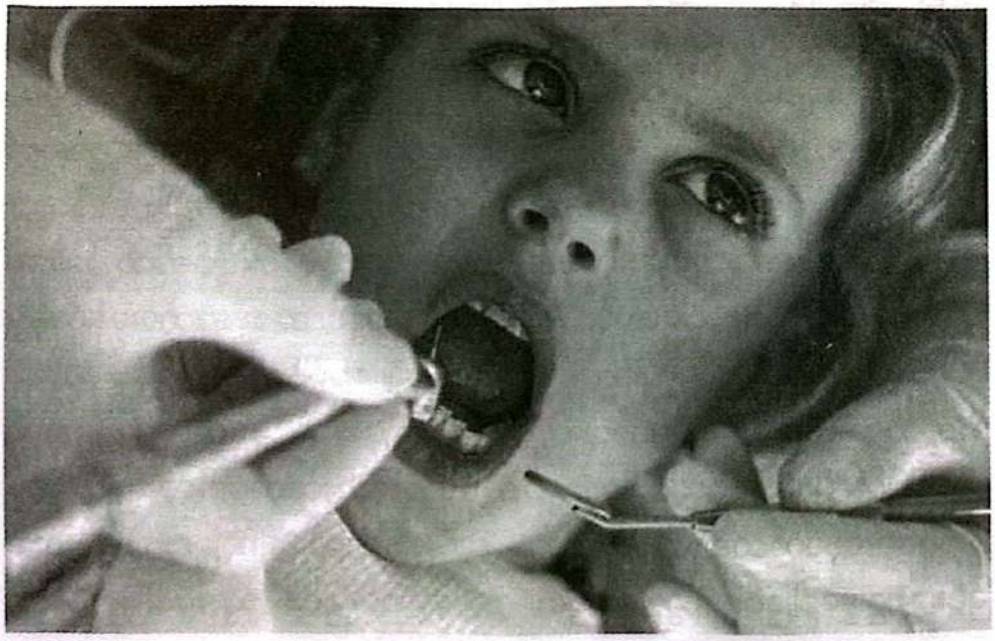
ငယ်သွားများ၏ အောက်တွင် ကြီးသွားများ ရှိသည်။ ကြီးသွားများ သည် သွားများ၏ သက်တမ်းအရ လူတစ်ယောက်၏ အသက်အလိုက် ပါးစပ်မှ ထွက်ပေါ်လာရသည်ဖြစ်ရာ ငယ်သွားများမရှိခဲ့လျှင် ကြီးသွားများ ထွက်ပေါ်လာခြင်းသည် ဆောလျင်စွာ ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ငယ်သွား ၏ သက်တမ်းနှင့် ကြီးသွားထွက်ပေါ်လာမည့်အချိန် အချိန်ကိုက် ဖြစ်နေ ခြင်းဖြင့် ကြီးသွားများ ပေါက်လာသောအချိန်တွင် အနေအထားမှန်ကန်မှု ရှိစေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြီးသွားများ နေရာမှန်၊ အချိန်မှန် ထွက်ပေါ်လာရန် အတွက် ငယ်သွားများ ဆောလျင်စွာ မဆုံးရှုံးရအောင်၊ မနုတ်လိုက်ရအောင် ထိန်းသိမ်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ သွားထွက်ပေါ်လာခြင်း မည် ညာမှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်သော သွားနေရာလွဲပေါက်ခြင်း၊ သွားထပ် ခြင်း၊ သွားခေါ်ခြင်း၊ သွားကျဲခြင်း၊ သွားစောင်းခြင်း၊ သွားပေါ်မလာခြင်း

Scanned with CamScanner

စသည့် အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော သွားများ၏ အခြေအနေနှင့် အနေအထား မမှန်ကန်မှုများသည် သွားရောဂါများ ဖြစ်သော သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သွားထပ်၊ သွားမညီသူများသည် သွားကြားတွင် အစာညပ်သည့် ပြဿနာများ ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်သွားများသည် ကြီးသွားများကဲ့သို့ အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်သွားများကို မထိန်းသိမ်း၊ မစောင့်ရှောက်ခဲ့သည့်အတွက် ငယ်သွားများမှာ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားပဲ့ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးပြည်တည်ခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဖျား အပူချိန်တက်လာခြင်း၊ အစာစားမရခြင်း၊ ပါးစပ်ဟ၍မရခြင်း၊ နာခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာလက္ခဏာများ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။

ခံစားရသော ဝေဒနာလက္ခဏာများကြောင့် မိဘဖြစ်သူအတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရခြင်း၊ ကလေးအတွက် ကျောင်းမသွားနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် ပျက်ခြင်း၊ လူမှုရေးအခွံိန်များ ဆုံးရှုံးခြင်း စသည့် နောက်ဆက်တွဲများသည် သွားမကောင်းခြင်းကြောင့် ရရှိလာသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားသည်မှာ စကားမပြောတတ်သော ကလေးများ၊ ငယ်လွန်းနေသော ကလေးများသည် နာခြင်းဝေဒနာကို မဖော်ပြနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ငိုကြွေးခြင်းနှင့် နာသောနေရာကို လက်ညှိုးထိုးပြခြင်းသာလျှင် ညွှန်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် ကလေးတစ်ယောက်



၏ ခံစားမှုကို မျှဝေပေးရန် ခက်ခဲသည်။ ကုသရန်လည်း ခက်ခဲပါသည်။ စကားပြောဆိုတတ်သော ကလေးများပင် ကုသမှုခက်ခဲလျှင် မပြောတတ်သေးသော ကလေးအတွက် လွန်စွာခက်ခဲနေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးများကို ငယ်သွားများ မပျက်စီးရန်၊ ရောဂါမဝင်ရောက်စေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရမည်မှာ မိဘများ၏တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး၏သွားများကို ပြုစုနည်း၊ စောင့်ရှောက်နည်း၊ သွားတိုက်နည်းများကို အလေးပေးပြီး ညွှန်ပြ သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

ငယ်သွားများကို ကြီးသွားများကဲ့သို့ပင် အလေးထား၍ သွားတိုက်ခြင်း မှန်ကန်မှုရှိခြင်း၊ စနစ်မှန် သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ ဖလူအိုရိုက်ပါသော သွားတိုက်ဆေးများ ထည့်သုံးခြင်း၊ သွားတိုက်ဆေးကို အနည်းငယ်မျှသာ ထည့်သုံးခြင်း၊ အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းသည့်အလေ့အထ မွေးမြူပေးခြင်း၊ အစာစားပြီး အရည်ရွှမ်းသစ်သီးများ စားသင့်ကြောင်း ပြောကြားပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်မှာ မိဘများ၏ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည့်တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်သဖြင့် စနစ်မှန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်းကို မသိရှိနိုင်သဖြင့် ပုံမှန်အလေ့အကျင့်နှင့် စနစ်မှန်ကို ကောင်း၊ မကောင်း သေချာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်စဉ်က သွားများမကောင်းလျှင် ကြီးလာသောအချိန်ထိ ဒုက္ခပေးနေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်များ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်း၊ ပြောကြားပေးခြင်း၊ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ငယ်သွားများသည်လည်း ကြီးသွားများကဲ့သို့ပင် အသုံးဝင်ပြီး ကြီးသွားများပေါက်လာသောအချိန်တွင်လည်း ကောင်းမွန်သော၊ အသုံးဝင်၊ အကျိုးရှိသော ပြုံးအလှပိုင်ရှင် သွားကို ပိုင်ဆိုင်သူများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

ငယ်သွားများအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ကလေးများ၏ ငယ်သွားများသည်လည်း ကြီးသွားများကဲ့သို့ တန်ဖိုးထား၊ အလေးပေးသင့်သော သွားများ ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားများသည် တစ်ချိန်ကျလျှင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည် ဆိုသော်လည်း သက်တမ်း မကုန်ဆုံးမီ ကာလအတွင်းတွင် သွားများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပြည့်စုံစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤသို့ အသုံးပြုနိုင်ရန် သွားကို ဂရုစိုက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်၊ အပြုအမူက အရေးကြီးပါသည်။

ဦးစွာ သွား၏ အသုံးဝင်ပုံများကို သိရှိသင့်ပါသည်။ ကလေးဆိုသော်လည်း ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားလေးရှိနေလျှင် ကလေး၏မျက်နှာသည် ချစ်လိုဖွယ်အပြုံးလေးကို မြင်တွေ့နေရသည်။ ကလေး၏အပြုံးနောက်က မြင်တွေ့နေရသော သွားလေးသည် အေးချမ်းမှုကို ခံစားရသည်။ ကြည်နူးမှုကို ဖြစ်စေသည်။ အမောကိုပြေစေနိုင်သည့် စွမ်းအားသည် ကလေးမှာ ရှိနေသည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားကောင်းနေစဉ် သွားဝေဒနာကို မခံစားရပါ။ မိဘတိုင်းသည် သွားဝေဒနာ ခံစားနေရသော ကလေးကိုယ်စား ဝင်ရောက်ခံစားလိုသော ဆန္ဒသာ ရှိပါသည်။ ကလေး၏ သွားကို ဂရုစိုက်ပေးရန်အတွက်မူ ဝန်လေးကြပါသည်။ မိဘများသည် ကလေး စားချင်သော အစားအစာ၊ ကလေး ဖြစ်စေချင်သော ဆန္ဒကိုသာ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုသည်။ ကလေး၏သွားများ ကောင်းမွန်စေမည့် သွားသန့်စင်မှုကိုမူ လုပ်မပေးနိုင်ကြပါ။ နားမလည်၍လည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကလေး၏သွားများ ရောဂါဝင်၍ မျက်နှာရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ပါးစပ်ဟမရခြင်း၊ အစာစားမရခြင်း၊ ငိုယိုခြင်းသည် ကျောင်းနေအရွယ်ဖြစ်နေခဲ့လျှင် ကလေး ကျောင်းပျက်ရပါသည်။ ကျောင်းနေအရွယ် မဟုတ်သေးပါက ငယ်နေလျှင် မိဘ အလုပ်ပျက်ရပါသည်။ ကလေးများ၏ ခံစားချက်သည် ငိုကြွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ငိုကြွေးခြင်းသည်

Scanned with CamScanner

ကလေး၏ တောင်းဆိုချက်၊ ခံစားချက်များဖြစ်သည်။ ငိုကြွေးဟစ်အော်ခြင်းသည် မိဘအတွက် အခံရခက်ခဲသည်။ စိတ်ညစ်စေသည်။ ခံစားချက်ကို မိဘက သွယ်ဝိုက်ခံစားရသည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေကို ဖြတ်ကျော်ရန် မိဘများအနေဖြင့် ကလေး၏သွားများကို ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးအရွယ်တွင် သွားများကောင်းနေပါက ကျောင်းတွင် စာသင်ကြားရသောအခါ သွားနှင့်လျှာထိတွေ့ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော 'S', 'T','Th' အသံများကို ကလေးက လွယ်ကူစွာနှင့် ရွတ်ဆိုနိုင်ပေမည်။ ငယ်ရွယ်စဉ် အသံထွက်မှန်ခြင်းသည် ကြီးလာသောအခါတွင်လည်း မှန်သောအသံကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အသံ၏အရေးကြီးပုံသည် ဘာသာစကားများ တိကျစွာ ပြောဆိုရသောအခါ၌ သိသာစွာ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးပင်ဖြစ်လင့်ကစား ငယ်သွားသည် ငယ်သွားအလျောက် အသုံးဝင်ပါသည်။ တန်ဖိုးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ငယ်သွားများကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားသည့်အတွက် ကလေးအရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန် လိုအပ်သော အစားအစာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများ၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးနိုင်သော အစားအစာများကို စုံလင်စွာစားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကလေးအတွက် အားအင်ဖြစ်စေခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်တိုးခြင်း၊ ရောဂါကင်းဝေးခြင်း အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေး၏သွားများ မည်သည့်အချိန်၌ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်ကို သိရှိထားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ငယ်သွားသက်တမ်းကာလကို မှန်းဆနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး၏ သွားများသည် ၆ လသားအရွယ်တွင် စတင်ပေါ်ထွက်လာပြီး ဤသို့ ထွက်ပေါ်လာသော သွားများကို စတင်၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွားထွက်လာခြင်းကို ကြည့်ရှုကြသော်လည်း သွားသန့်စင်ခြင်းကိုမူ မလေ့လာ၊ မစူးစမ်းကြပါ။ သွားကို သွားအတိုင်း ထားရှိကြပေသည်။

ငယ်သွားသက်တမ်းသည် အလွန်ဆုံး ၁၂ နှစ်ဝန်းကျင်အထိသာ ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားများရှိနိုင်သော အရွယ်သည် ၆ လသားမှသည် ၁၂ နှစ် ဝန်းကျင်အထိ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးအရွယ်သည် အချိုအစားကြူးသော အရွယ် ဖြစ်သည်။ ချိုရွဲစေးကပ်သော အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်ကြသည်။

Scanned with CamScanner

ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ ကလေးများ၏ ထူးခြားချက်ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုအရွယ်တွင် အဆော့ကစားမက်သော အချိန်၊ အပျော်အပါး ဦးစားပေးချိန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းမှ ပြန်လာ၍ဖြစ်စေ၊ ဆော့ကစားပြီးချိန်၌ဖြစ်စေ ကလေးများ ၏ အနားယူမှုကာလနှင့် အပြုအမူသည် အိပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အစာစားပြီး သည်နှင့် အိပ်ပျော်သွားတတ်ကြပါသည်။ သွားတိုက်ရမည့် အချိန်သည် အိပ်မပျော်မီကာလ ဖြစ်သည်။ ကလေး အိပ်ပျော်သွားသည့်အခါ မိဘများက လည်း ကလေးကိုနှိုးပြီး သွားတိုက်မပေးတော့။ ထိုအပြုအမူသည် မိမိ ကလေး၏ သွားများကို မိမိက ဖျက်ဆီးသလိုဖြစ်နေပါသည်။ မည်သို့သော အခြေအနေ ဖြစ်လင့်ကစား မိမိကလေး၏အပြုအမူ၊ အလေ့အကျင့်များကို သိရှိလျှင် အိပ်မပျော်မီလေးမှာပင် သွားသန့်စင်မှုပြုလုပ်ပေးရန် မိဘများတွင် တာဝန်ရှိနေပါသည်။ လုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေး၏သွားများ ကောင်းမွန်ရေးအတွက် သွားတိုက်ဆေးကိုအားကိုး၍ မရပါ။ သွားတိုက်တံ ဝယ်ပြီးသိမ်းထားရုံဖြင့် မရပါ။ သွားဆရာဝန်ကို အနားမှာ အချိန်ပြည့်ထား ပြီး မဖြေရှင်းနိုင်ပါ။ အိပ်မပျော်မီကာလလေးမှာ သွားတိုက်ပေးရန်သာ လို အပ်ပါသည်။

ကျောင်းမနေမီ နို့စို့အရွယ်တွင် မိဘများသည် ကလေးများကို နို့ဘူးနှင့် အိပ်ပျော်ရန် ချော့သိပ်ကြသည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင်လည်း နို့ဘူးကို မဖယ်ရှားခဲ့။ ထိုမှတစ်ဆင့် နို့ပိုးစားခြင်းသည် ရှေ့သွားများအားလုံး မည်းနက်ကျိုးပဲ့သည်အထိ ပျက်စီးရသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်သွားများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် မပျက်စီးနိုင်သော်လည်း ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဂရု စိုက်မပေးလျှင် ဂရုမစိုက်သလောက် ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

ကလေးသွားများ အဆိုးဆုံးသော ပျက်စီးမှုသည် ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွားများ ရောနေသည့် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်ကာလအတွင်းရှိသော သွားများ ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးသွားများသည်လည်း ၆ နှစ်သားတွင် ပေါ်ထွက်လာပြီ ဖြစ်၍ ကြီးသွားများနှင့် ငယ်သွားများ ရောနှောရှိနေသော ၆ နှစ်သားမှသည် ၁၂ နှစ်သားကာလသည် မိဘများအတွက် ပိုမိုဂရုစိုက်သင့်သောအရွယ် ဖြစ်သည်။

ချို၍ စေးကပ်သောအစာကို လျှော့စားစေခြင်း၊ သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို မိဘနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ အရည်ရွှမ်း သော အသီးအနှံကို စားစေခြင်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ ပြော

ကြားခြင်း၊ စာအုပ်စာတမ်းများ ဖတ်စေခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် မိမိ၏ သွားများကို မိမိဘာသာ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းကို ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။

ငယ်သွားများသည် ကြွေးသွားနှင့် ကွာခြားပါသည်။ ငယ်သွားများ သည် ၆ လသားမှ ၂ နှစ်ခွဲအတွင်း သွားအရေအတွက် စုစုပေါင်းအချောင်း ၂၀ ရှိပါသည်။ အပေါ်သွား ၁၀ ချောင်း၊ အောက်သွား ၁၀ ချောင်းရှိပြီး ဘယ် ညာခွဲလျှင် တစ်ဖက်လျှင် ၅ ချောင်းသာ ရှိပါသည်။ သွားချောင်းရေ နည်း၍ ဂရုစိုက်ရသည်မှာလည်း မခက်ခဲပါ။ ကလေး၏သွားများသည် သေး၍ ပါးစပ်မှာ ကျဉ်းမြောင်းပါသည်။ သွားတိုက်ရသည်မှာ ခက်ခဲ သကဲ့သို့ သွားဆရာဝန်အတွက်လည်း စစ်ဆေးခြင်း၊ ကုသခြင်း ခက်ခဲပါ သည်။

ထိုအခက်အခဲများကို မိဘများက သဘောပေါက် နားလည်ပြီး ကလေး၏သွားများ မပျက်စီးရန်၊ မဆုံးရှုံးရစေရန်၊ အချိန်မတိုင်မီ နုတ် မပစ်ရစေရန် မိဘများကသာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိဘသည် သားသမီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရိပ်တကြည့်ကြည့် ကြည့်နေရသကဲ့သို့ ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိသော သွားများကိုလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ကြည့်ရှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကလေး၏သွားလည်း ကောင်း၊ မိဘလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ငွေကြေးကုန်ကျ စရိတ်လည်း သက်သာစေသောအကျိုးကို ခံစားရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

မိဘများအနေဖြင့် ကလေး၏ငယ်သွားများကို မိမိတွင်ရှိနေသော ကြွေးသွားများကဲ့သို့ တန်ဖိုးထားပေးသင့်သည့်အတွက် ကလေး၏သွားများ ကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စစ်ဆေးမှု ခံယူပေးသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရ ပေသည်။

ယ်သွားလဲချိန်

အရာရာတိုင်းမှာ သူ့သက်တမ်းနှင့်သူ ရှိကြသည်။ သက်တမ်းတိုသည်၊ သက်တမ်းရှည်သည်ဟုပင် ဆိုကြပါသေးသည်။ လူ့ဘဝတွင်လည်း သက်တမ်းတစ်ခု ရှိသည်။ ရှိနေသည့်သက်တမ်းကိုပင် ဆုတောင်းပေးသောအခါ 'သက်တော် ရာကျော်ရှည်ပါစေသော်' ဆိုသောစကားမိန့်ခွေကြပါသည်။ သက်တမ်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီကြပါ။ သက်တမ်းတစ်ခု သတ်မှတ်ချက်တော့ ရှိပါသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှုသည် ယ်သွားသက်တမ်းနှင့် ကြီးသွားသက်တမ်းဟူ၍ သက်တမ်းနှစ်ကြိမ် ရှိသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် လူ့ဘဝ ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက်တွင် သွား၏ သက်တမ်းလဲချိန် နှစ်ကြိမ်ဖြစ်နေပါသည်။ တိရစ္ဆာန်ထဲတွင်လည်း ဆင်သည် သက်တမ်း ၆ ကြိမ်လဲသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သက်တမ်းလဲချိန် မတူညီကြပါ။ ယ်သွား၏သက်တမ်းသည် လူ့ဘဝတွင် မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်၍ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိအတွက် ကြီးသွားသက်တမ်းဖြစ်နေသော်လည်း မိမိကမွေးထားသည့် ကလေး၏ သွားသက်တမ်းသည် ယ်သွားသက်တမ်း ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ယ်သွား၏သက်တမ်းသည် သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း တူညီခြင်း မရှိနိုင်ပေ။ သွားအမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ သက်တမ်းများကွာခြားပါသည်။ သက်တမ်းတိုခြင်း၊ သက်တမ်းရှည်ခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။ ပုံမှန်ကျိုးနိုင်သော အနေအထား၊ သို့မဟုတ် လဲရမည့်အနေအထားနှင့် မဟုတ်ဘဲ အချိန်စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်ရှိနေသော အနေအထားမှ စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းကြောင့် မကောင်းသော အကျိုးဆက်များလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန် ယ်သွား

လဲရမည့် အချိန်ကို သိရှိရပါမည်။ ပုံမှန် ငယ်သွားလဲရမည့်အချိန်တွင် မလဲလျှင် သွားနုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးရပါတော့မည်။ ကလေး၏ ငယ်သွား သည် သဘာဝအတိုင်း ကျွတ်ထွက်သွားလျှင် ငယ်သွားလဲသည်ဟု ခေါ်ဆို နိုင်သော်လည်း နုတ်ပြီး လဲလိုက်ရလျှင် 'ငယ်သွားနုတ်' ဖြစ်နေပါတော့ သည်။

သွား၏သက်တမ်း ရှိသကဲ့သို့ သွားအချောင်းအရေအတွက်လည်း ရှိပါသည်။ သွားအားလုံး အချောင်း ၂၀ ရှိပါသည်။ မေးရိုးအနေအထားနှင့် သွားအရေအတွက် လိုက်လျောညီထွေ ရှိနေပါသည်။ သွားအမျိုးအစား အနေနှင့် ၅ မျိုး ရှိနိုင်ပြီး တစ်မျိုးလျှင် ၄ ချောင်း ရှိသည့်အတွက် သွား စုစုပေါင်း အချောင်း ၂၀ ရှိပါသည်။ မိမိ၏သွား မည်မျှရှိ၍ မည်သည့် အချိန်တွင် ကြွေရမည်ကို မသိမဖြစ် သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက် ဘယ်နှချောင်း ရှိသလဲ၊ နှစ်ချောင်းရှိသည်၊ ခြေထောက် ဘယ်နှယ်ချောင်း ရှိသလဲ၊ နှစ်ချောင်းရှိသည်ဟူ၍ ပြောနေသောအချိန်တွင် သွားဘယ်နှချောင်း ရှိသလဲ ဟူသောမေးခွန်းကို လူတိုင်း မဖြေနိုင်တော့ပေ။ ပါးစပ်ထဲကို မှန်နှင့်ကြည့်၍ ရေတွက်ကြည့်မှ သိရပါတော့မည်။ ရေကြည့်စရာမလိုဘဲနှင့် သဘာဝအားဖြင့် သွားအချောင်း ၂၀ ရှိသည်ကို သိရှိသင့်ပါသည်။

နောက်ထပ်သိရှိသင့်သော ငယ်သွားအကြောင်းအရာကား ငယ်သွား ၏အမည်များ ဖြစ်သည်။ အိမ်နောက်တွင်နေသော အိမ်ရှင်၏အမည်ကို

Scanned with CamScanner

မသိလျှင် မည်သို့ စကားပြောမည်နည်း။ မိမိနှင့် ဆက်စပ်နေသော သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ငန်းရှင်၊ အပေါင်းအဖော်၊ မိသားစု စသဖြင့် တစ်ဦးစီတွင် သူ့နာမည်နှင့်သူ ရှိနေပါမည်။ သွား၏အမည်ကို သိမှသာ ထိုသွား၏ သက်တမ်းကို သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်နှာ၏အလယ်တည့်တည့်တွင် ရှိနေသော သွားများသည် ရှေ့သွားများ ဖြစ်သည်။ ရှေ့သွားသည် အပေါ်၊ အောက် ရေတွက်ကြည့်လျှင် လေးချောင်းရှိနေပေမည်။ ရှေ့သွားများ၏ဘေးတွင် ရှိနေသောသွားများသည် 'ရှေ့ဘေးသွား' ဖြစ်သည်။ ရှေ့ဘေးသွားသည်လည်း အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာအတွက် ၄ ချောင်း ရှိပါသည်။ ရှေ့ဘေးသွား၏ ကပ်လျက်သွားသည် 'စွယ်သွား'ဖြစ်သည်။ စွယ်သွားသည်လည်း အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ၄ ချောင်း ရှိပါသည်။ ကပ်လျက်ရှိနေသောသွားမှာ ပထမအံသွား၊ ဒုတိယအံသွားများ ဖြစ်သည်။ ထိုသွားများသည်လည်း အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ စုစုပေါင်း ၄ ချောင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိသွား၏အမည်ကို သိနေခြင်းအားဖြင့် အခြားသူတစ်ယောက်၊ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို စာနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတစ်ခုခုနှင့် ပြောဆို့သောအခါ လူကိုယ်တိုင်ပြစရာမလိုဘဲ ပြောဆိုမေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပေမည်။ ဥပမာအားဖြင့်ပြောရလျှင် ကျွန်တော့်ပါးစပ်ထဲကသွား အောက်သွား၊ အံသွား နာနေတယ်၊ သို့မဟုတ် အပေါ်သွား ရှေ့သွား နာနေတယ်၊ ရောင်နေတယ်ဟု ပြောဆိုမည့်အစား ကျွန်တော့်ရဲ့ အပေါ်

ပထမအံသွား ညာဘက် နာသည်ဟုပြောလျှင် တိကျသော၊ နားလည်လွယ်သော ဆက်သွယ်မှုတစ်ခုကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ 'ကျွန်တော် ဒီရိပေါ်က စာအုပ်ဘေးကအရောကို လိုချင်ပါတယ်'၊ 'စျေး အနောက်ဘက်ခြမ်းက အရောကို လိုချင်ပါတယ်'ဆိုသော စကားသည် များစွာသော အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်နေမည်။ ထို့ကြောင့် အမည်နာမတစ်ခု မရှိမဖြစ် ရှိနေပြီး မသိမဖြစ် သိနေရမည့်သဘော ဖြစ်သည်။

ငယ်သွားလဲချိန်ကို သိရှိရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ငယ်သွားပေါ်ပေါက်လာခြင်း၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများကိုလည်း သိရှိထားသင့်ပါသည်။ ငယ်သွားပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ကလေးများအတွက် မအီမသာဖြစ်နေခြင်း၊ သွားဖုံးယားခြင်း၊ သွားရည်များကျခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း လက်နှိုက်ခြင်း စသော ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ၊ ဝေဒနာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ငယ်သွားလဲချိန် မဟုတ်ဘဲ ငယ်သွားပေါက်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သည့်သဘောကို သိရှိစေနိုင်ပါသည်။

ရှေ့အလယ်သွား

ရှေ့အလယ်သွား ပေါက်လာသော အချိန်သည် ၆ လ မှ ၁၂ လ အတွင်း ဖြစ်သည်။ ၆ လမှ ၁၂ လအတွင်း ရှေ့သွားအပေါ်နှင့် အောက်သွားများ ရှိနေနိုင်သည်။ ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသွားများ၏ ပုံမှန်လဲချိန်သည် ၆ နှစ်မှ ၈ နှစ်အတွင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကလေး၏ သွားများသည် ၆ နှစ်နှင့် ၈ နှစ်အတွင်း ရှေ့အလယ်သွား လဲနိုင်မည်။ လဲမည့်အချိန်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပါမည်။ အကယ်၍ ၈ နှစ်နောက်ပိုင်းအထိ မလဲလျှင်၊ မကျိုးလျှင် သက်တမ်းနောက်ကျခြင်း၊ ကြာနေခြင်းဖြစ်၍ ထို အရှေ့အလယ်သွား ငယ်သွားသည်ကား သွားနုတ်ရမည့်အချိန် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ငယ်သွားလဲချိန်အတွင်း မလဲ၍ သွားနုတ်ချိန်ရောက်လာပါသည်။ သဘာဝအတိုင်း လဲနေလျှင် နုတ်စရာအကြောင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ စောစောနှင့် သွားပြဿနာပေးခဲ့လျှင်လည်း အချိန်မတန်မီ မလဲရန် တားဆီးထားရပေဦးမည်။

ရှေ့ဘေးသွား

ရှေ့ဘေးသွား ပေါက်လာသောအချိန်သည်ကား ၉ လမှ ၁၆ လ အတွင်းတွင် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ရှေ့ဘေးသွားများ ထွက်ပေါ်လာပြီ

Scanned with CamScanner

ဖြစ်သည်။ ကလေးတွင် သွားအချောင်းအရေအတွက်အားဖြင့် ၈ ချောင်း မြင်တွေ့ရသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ မိမိကလေးကို မိမိကြည့်၍လည်း ရ၏။ မော့နေသောကလေး၏ ပါးစပ်ထဲတွင် သွားလေးတွေ တွေ့မြင်လာ ရသော အခြေအနေများ ဖြစ်သည်။ ထိုငယ်သွားများ ကြွေလွင့်မည့်အချိန် သည်ကား ၈ နှစ်နှင့် ၉ နှစ်အတွင်း ဖြစ်သည်။ သက်တမ်းတစ်ခုအတွင်း မကြွေသင့်။ တားဆီးခြင်း၊ အချိန်ကျော်နေလျှင် နုတ်ပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရ မည့် အချိန်တစ်ချိန် ဖြစ်သည်။

စွယ်သွား

စွယ်သွားပေါ်ပေါက်သောအချိန်မှာ ၁၆ လမှ ၂၃ လအတွင်း ဖြစ် သည်။ ထိုအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ကို ကြည့်လျှင် သွားအချောင်း အရေအတွက်အားဖြင့် ၁၂ ချောင်း ရှိလာပါပြီ။ မျက်နှာလေးတွေ ပီပြင် လာပါပြီ။ သွားရှိနေသော ကလေး၏မျက်နှာအလှကို မြင်တွေ့လာရပါသည်။ စွယ်သွား၏ ပုံမှန်သက်တမ်းအချိန်သည် ၁၀ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အတွင်း ဖြစ် သည်။ ၁၂ နှစ်အတွင်း ကလေးတစ်ယောက်သည် လူကြီးသွားနှင့် ကလေး သွားများ ရောယှက်နေသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုသွားသည် မျက်နှာ၏ အလှကို သိသိသာသာ ဖော်ပြပေးသည်။ သွားစွယ်၏အလှသည် နုပျိုမှု ကို မြင်တွေ့ရသည်။

ပထမအံသွား

ပထမအံသွားသည် ၁၃ လ(၁ နှစ် ၁ လ)မှ ၁၉ လ(၁ နှစ် ၇ လ) အတွင်း မြင်တွေ့လာရပါပြီ။ ထိုအချိန်၊ ထိုအသက်တွင် ကလေးတစ်ယောက် သည် အရေအတွက်အားဖြင့် သွား ၁၆ ချောင်း ရှိပါပြီ။ အရွယ်ရောက်လာပြီး အစာ စတင်စားသောအချိန်လည်း ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကြိတ်ဝါး စရာ သွားများရှိသော အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။ ပထမအံသွားများသည် ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၂ နှစ်အတွင်း လဲမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသက်တမ်းတွင် နောက် ကျခြင်း၊ စောခြင်း မရှိရပါ။ နောက်ကျနေလျှင် နုတ်ပေးရမည်။ ပထမ အံသွား၏ နောက်တွင် ကြီးသွားများကို မြင်တွေ့လာရပြီ ဖြစ်သည်။

သွားများထပ်၍ ရောနေသည့်အတွက် သွားလှခြင်း၊ သွားမလှခြင်း များ မြင်တွေ့ရသည်။ သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းများ ခံစားရသည့် အခြေအနေများ ဖြစ်သည်။ ထိုအတိုင်းအတာတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ

Scanned with CamScanner

ဆရာဝန်နှင့် ပြသရမည့်အချိန် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအံ့သွား

ယေသွားအတွက် နောက်ဆုံးသွား ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအံ့သွားသည် ၂၃ လ(၂ နှစ်ဝန်းကျင်)မှ ၃၃ လ(၃ နှစ်ဝန်းကျင်)အတွင်း ပေါ်ပေါက်ပါသည်။ ယေသွားများအစုံဆုံး အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ သွားချောင်း အရေအတွက်အားဖြင့် ၂၀ ရှိပါပြီ။ သွားစုံပြီဖြစ်၍ လူ့ဘဝအတွက် စကားလည်းပြောသောအရွယ်၊ အစာလည်း မျိုးစုံစားနိုင်သောအရွယ် ရောက်လာပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ထိုအရွယ်မှစ၍ သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေနှင့် အချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယအံ့သွားလဲချိန်သည် ပထမအံ့သွားလဲချိန်နှင့် နီးစပ်ပါသည်။ ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၂ နှစ်အတွင်း ဒုတိယ အံ့သွားလဲပါမည်။ ဒုတိယအံ့သွား၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသောအချိန် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် လူကြီးသွားတွေ စတင်သော အခြေအနေ၊ လူ့ဘဝ၏အစ အခြေအနေများသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

Scanned with CamScanner

ကလေး၏သွားများ စောစောနုတ်မိခဲ့ရင်

ရှေးအခါက ဇာတာများ၌ 'အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါစေသော် ...' ဟုဖော်ပြ ဆုတောင်းပေးတတ်ကြသည်။ လက်တွေ့ဘဝတွင်မူ လူတို့၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းမှာ ၆၅ နှစ် ဝန်းကျင်သာ ရှိပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် သက်တမ်းကုန်မည်ဟူ၍ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပေ။ ယခုနောက်ပိုင်း နည်းပညာနှင့် သုတေသနပြုချက်များအရ လူ့သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်လာကြသည်။ ထို့အတူ သွားများ၏သက်တမ်းကိုလည်း ဆွဲဆန့်လာကြသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ယောက်၏ သွားသက်တမ်းသည် နှစ်ကြိမ်ရှိသည်။ ပထမသက်တမ်းသည် ငယ်သွားသက်တမ်း ဖြစ်ပြီး ဒုတိယသက်တမ်းသည် ကြီးသွားသက်တမ်း ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားသက်တမ်းသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝဖြစ်စဉ် အတွင်းမှာ ရှိသည်။

ကြီးသွားများ၏သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်ဖို့ ကြိုးစားကြရသော်လည်း ငယ်သွားများ၏ သက်တမ်းကိုမူ ဆွဲဆန့်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ငယ်သွားသက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်လိုက်မည်ဆိုပါက ကြီးသွားဟူ၍ ရှိနိုင်တော့မည်မဟုတ်။ ငယ်သွားများကို ဆောလျင်စွာ မနုတ်မိစေရန်၊ မကျိုးစေရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ ငယ်သွားများ ဆောလျင်စွာကျိုးခြင်းဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသော သွားအမျိုးအစား၏ သက်တမ်းထက်စော၍ နုတ်လိုက်ရခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ ငယ်သွား ရှေ့သွားတစ်ချောင်းသည် ၆ နှစ်၊ ၇ နှစ် အရွယ်တွင် ကျိုးရမည်ဆိုပါက ၉ နှစ်၊ ၁၀ နှစ်အရွယ်အထိ ဆက်လက် ရှိနေရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ထို့အတူပင် ၄ နှစ်၊ ၅ နှစ်အရွယ်တွင် ဆောလျင်စွာ ကျိုးသွားသည့်အဖြစ်မျိုးလည်း မကြုံတွေ့သင့်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် မဖြစ်တော့၍၊ ထား၍မရနိုင်တော့မှသာ နုတ်လိုက်ရသည့် အခြေအနေ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် သွားတစ်ချောင်းကို ဆောလျင်စွာ

Scanned with CamScanner

နုတ်လိုက်ရသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတစ်ချောင်း ဆောလျင်စွာနုတ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို သိရှိ သဘော ပေါက်ရန် လိုအပ်လာပါတော့သည်။

ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ငယ်သွား အံသွားများသည် ၁၀ နှစ်၊ ၁၂ နှစ်အရွယ်တွင် ကုန်ဆုံးပါသည်။ ထိုအံသွားများသည် ကလေးအသက် ၃ နှစ်အရွယ်က စတင်ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအံသွားများကို ၆ နှစ်ခန့် အသုံးပြုလိုက်ရသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ၁၀ နှစ်အရွယ်ဝန်းကျင်တွင် ငယ်သွား အံသွားများ၏အောက်တွင် ကြီးသွားအံသွားများ ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသွားများ၏ နောက်ဘက်တွင်မူ ၆ နှစ်အရွယ်တွင် စတင်ပေါက်သော အံသွားများ ရှိနေပါသည်။ ထိုသွားများမှာ ထိုအချိန်မှ စတင်ပြီး တစ်ကြိမ်တည်းပေါက်သော ကြီးသွားများဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ၁၀ နှစ်အရွယ်တွင် ကျိုးရမည်။ ငယ်သွား အံသွားများ အချိန်မတိုင်မီ ကျိုးခဲ့ပါက သူ့နောက်ဘက်တွင် ထွက်လာသော ကြီးသွား အံသွားများသည် ကျိုးသွားသော သွားများ၏နေရာကို အစားထိုးပြီး ရှေ့တိုး ထွက်လာပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အံသွားကြီးသွားသည် ရှေ့သို့ တိုးဝင်လာခြင်း ကြောင့် ရှေ့သွားများ အသစ်ထွက်လာချိန်တွင် သွားများ ကျပ်ကုန်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ သွားများ ကျပ်ညပ်ထွက်လာသည့်အတွက် သွားများမညီညာခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်း၊ သွားနေရာ မှားနေခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုဖြစ်စဉ်၏ နောက်ဆက်တွဲသည်ကား သွားမလှခြင်း၊ သွားပိုးစားလွယ်ခြင်း၊ အစာညပ်ခြင်းများ ဖြစ်လာသည်။ သွား၏အလှ၊ မျက်နှာ

Scanned with CamScanner

အလှများ ပြောင်းလဲလာပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏အလှတွင် ယဉ်သွားများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အရေးပါသောဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယဉ်သွားများကို သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ပိုင်းအတွင်းသာ ရှိနေစေရန်၊ သက်တမ်းမီရန် မိဘ၊ ကလေးနှင့် ဆရာဝန်တို့ ပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကလေးသည် နားမလည်နိုင်ပါ။ မိဘအနေဖြင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသ အကြံဉာဏ်ရယူနိုင်ပါသည်။ မိဘတို့က အသိတရားဖြင့် သားသမီး အပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး သူတို့၏သွားများ မပျက်စီးရန် ကာကွယ်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ယဉ်သွားများ၏ ကျန်းမာရေး၊ သွားအလှ၊ သွားဖွဲ့စည်းမှုများသည် ကြီးသွား၏အနာဂတ်ကို ကောင်းမွန်စေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ယဉ်သွားများ ဆောလျင်စွာ နုတ်ရလျှင်လည်း ယခုနောက်ပိုင်း ကလေးသွားများနေရာတွင် ကြီးသွားများ ရွှေ့ပြောင်းလာမှုကို ကာကွယ်ပေးရန် တပ်ဆင်ပေးနိုင်သော ကိရိယာများ အသုံးပြုပေးနိုင်ပါသည်။ နည်းပညာအနေအထားအရ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း လက်တွေ့အားဖြင့် မိဘ၏အားပေးမှု၊ ကလေး၏ ငြင်းဆန်မှုကြောင့် အခက်အခဲများ ရှိနေပါသေးသည်။ ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေများ ရှိနေသော်လည်း အခက်အခဲ မရှိသော အခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် သွားပညာပေး အသိတရားများ သိရှိနိုင်ရန်၊ အသုံးပြုနိုင်ရန် အသိပေး ပြောကြားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သွားများကို စနစ်မှန်ထိန်းသိမ်း နေထိုင်ပြုမူ ဆောင်ရွက်သူများအတွက် သွားရောဂါဟူသည် မရှိနိုင်ပေ။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်မှသာ သဘာဝတရားအရ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားမည် ဖြစ်သည်။ စနစ်မှန်၊ အချိန်မှန် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာသော ယဉ်သွားများမှသည် လူကြီးတစ်ယောက်၏ ကောင်းမွန်လှပသော ကြီးသွားများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

Scanned with CamScanner

သွားတိုက်ပါ သွားတိုက်ပါ

သွားတိုက်ခြင်းဟူသည် သွားမျက်နှာပြင်ရှိ စားကြွင်းစားကျန်နှင့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်း ကြောင့် သွားသန့်စင်၍ ရောဂါပိုးမရှိသည့်အပြင် သွား၏ကျန်းမာရေးကို လည်း ပို၍ကောင်းမွန်စေပါသည်။ သွားတိုက်ခြင်း၏ ဥပမာသည်ကား ပျဉ်ထောင်အိမ်တစ်အိမ်ရှိ သစ်သားကြမ်းခင်းကို တံမြက်စည်းလှဲခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူညီပါသည်။ ပျဉ်ထောင်ကြမ်းခင်းသည် အလျားလိုက် ခင်းထားပါက သစ်သားတစ်ပြားနှင့်တစ်ပြားကြား ဟနေပါသည်။ ကြမ်းပြင် ပေါ်သို့ အမှိုက်များ၊ ဖုန်မှုန့်များ စုပုံလာသောအခါ အမှိုက်လှဲရန် လိုအပ် လာပါသည်။ ထိုအမှိုက်များကို သစ်သားပြားများနှင့် ကန့်လန့်လှဲခဲ့လျှင် အမှိုက်များ၊ ဖုန်မှုန့် များသည် သစ်ပြားများကြားထဲ ပို၍ဝင်စေပါသည်။ သစ်သားပြား လမ်းကြောင်းအတိုင်း လှဲလျှင် ပို၍လွယ်ကူပြီး အမှိုက်များ သန့်စင်စေပါသည်။

ထို့အတူ သွားမျက်နှာပြင်ကိုလည်း သစ်သားပြားများကဲ့သို့ ကန့် လန့်ဖြတ် မတိုက်ရပါ။ သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွား၏တည်ရှိရာ လမ်းကြောင်း အလိုက် သွားတိုက်ပေးရပါမည်။ သို့မှသာ သွားနှစ်ချောင်းကြားရှိ စားကြွင်း စားကျန်များ ကုန်စင်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သွားတိုက်နည်းစနစ်မှန်ရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။ သွား တိုက်သည် ဆိုသော်ငြားလည်း သွားတိုက်နည်း စနစ်မမှန်ပါက သွား တိုက်သည်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ပါ။

ရေချိုးရုံမျှဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ချေးများ၊ အညစ်အကြေးများ သန့်စင် မသွားပါ။ ဆပ်ပြာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပွတ်သပ်ပြီး ချေးတွန်းပွတ်တိုက်မှ

သာလျှင်သန့်စင်နိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ရာတွင်လည်း သွားကို သီးသန့် တိုက်ရုံတင်မက သွားမျက်နှာပြင်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေနိုင်သည့် ဖလူအိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုမှသာလျှင် သွားတိုက်ခြင်းသည် စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်း ဖြစ်မည်။ သွားတိုက်သည် ဆိုသည်မှာ ပြောရလွယ်၊ လုပ်ရလွယ်၊ အချိန်ပေးရလွယ်၊ ငွေမကုန်သည့် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်သော်လည်း အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု များစွာရှိပါသည်။ သွားတိုက်ခြင်းကို ပြုမူဆောင်ရွက်သော်လည်း သွားချေးများ မကုန်စင်ပါကလည်း သွားတိုက်သည်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ပါ။

စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်း ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် ...

၁။ ဖလူအိုရိုက်ဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုခြင်း

၂။ စနစ်မှန် သွားတိုက်တံနှင့် သွားပွတ်လမ်းကြောင်းမှန်ကို အသုံးပြုခြင်း

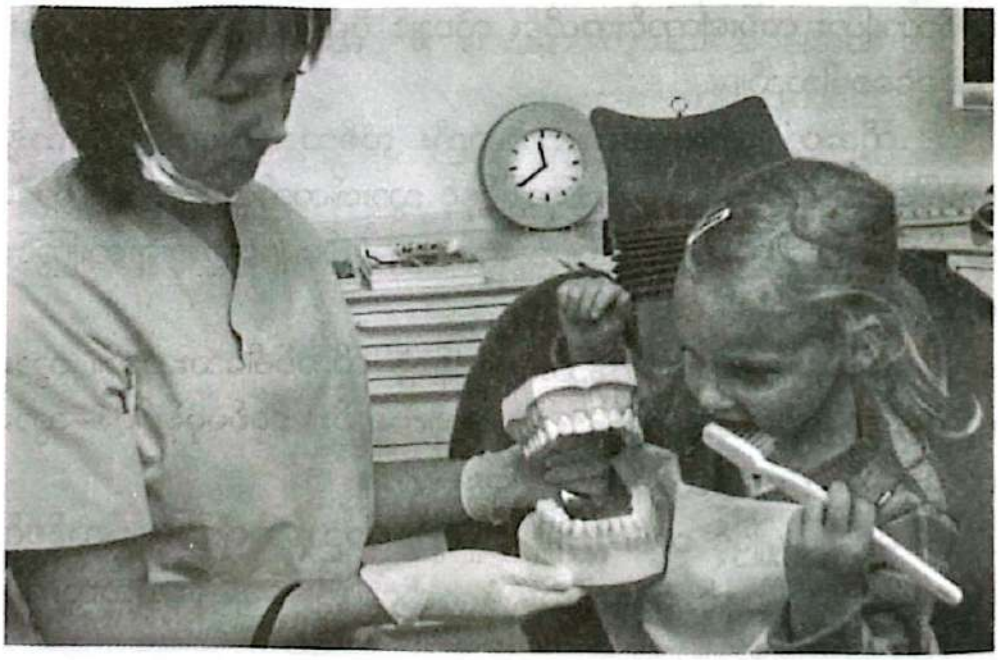
၃။ သွားအားလုံး ကုန်စင်အောင် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပေးခြင်း

၄။ သွားအားလုံး တိုက်ပေးနိုင်ရန် သင့်တော်သော အချိန်ပေးခြင်း

၅။ အစာစားပြီးသောအချိန်တွင် သွားတိုက်ပေးခြင်း

စသည်တို့သည် သွားကောင်းမွန်စေနိုင်သော အချက်များပင် ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်သော်လည်း သွားရောဂါ မပျောက်ကင်းကြသူများအတွက် အထူးဂရုပြုသင့်သော အချက်တစ်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။



ရှေးယခင် သွားတိုက်ဆေးများ မပေါ်ပေါက်မီကတည်းကပင် သွားတိုက်သည့် အလေ့အထများ ရှိခဲ့ပါသည်။ အရိုး၊ မီးသွေး၊ ပြာ၊ ဆားတို့နှင့် သွားတိုက်ခဲ့ကြပါသည်။ အုန်းလက်ကို ထုထောင်းလိုက်ရာမှ ဖွာထွက်လာသော အမျှင်ကလေးများကို သွားတိုက်တံအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယခုခေတ်တွင် သွားတိုက်တံ အမျိုးအစားပေါင်းစုံ၊ တံဆိပ်မျိုးစုံနှင့် သွားတိုက်ဆေး အမျိုးအစားပေါင်းစုံ ဈေးကွက်တွင် ဝယ်ယူလို့ရလာပြီ ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးပေါသောအချိန်မှာ မီးသွေး၊ ဆားတို့ကို အသုံးပြုပြီး ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မလုပ်သင့်တော့ပါ။ တချို့မှာ ယခင်က လုပ်ခဲ့ဖူးသော အလေ့အကျင့်ကြောင့် ယခုတိုင် ဆက်လက်ပြုမူ ဆောင်ရွက်နေကြဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ လုံးဝမရနိုင်တော့သော အခြေအနေဖြစ်လာ၍သာ သုံးရပါမည်။ အကယ်၍ သုံးခဲ့လျှင်လည်း အမှုန့်ဖြစ်အောင် ညက်ညက်ထောင်း၍ ပေါင်ဒါအဆင့်လောက် ရမှသာလျှင် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

သွားတိုက်၍ သွားကောင်းသည် ဆိုပါသော်လည်း သွားတိုက်၍ သွားပျက်စီးစေနိုင်သော အချက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ သွားတိုက်နည်းစနစ် မမှန်၊ အသုံးပြုသောပစ္စည်း မမှန်ကန်ပါက ကောင်းနေသော သွားလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

သွားတိုက်သည်မှာ လွယ်ကူပြီ ငွေမကုန်သော်ငြားလည်း မေ့၍၊ ပျင်း၍၊ မအား၍ မလုပ်ဖြစ်လိုက်ခြင်းတို့သည် သွားပျက်စီးရသည့် အခြေခံတရားများ ဖြစ်ပါသည်။ သွားတိုက်ခြင်းမှာ တစ်ခါတည်း အပြီးအပြတ် လုပ်ရသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှု မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မလုပ်မဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးရသော ခံတွင်းသန့်စင်မှု အလေ့အကျင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့မလုပ်ဖြစ်၍ ဘာမှ ဖြစ်မလာသောကြောင့် အရေးမကြီးဟု မယူဆသင့်ပါ။ သွားတိုက်၍လည်း ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှုကို ချက်ချင်း မသိရှိနိုင်ပါ။ သွားကောင်းသူနှင့် မကောင်းသူ နှိုင်းယှဉ်၍ ထိပ်တိုက်တွေ့ကြသောအခါမှသာ သွားတိုက်သော အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းကျိုးခံစားမှုနှင့် ဆိုးကျိုးခံစားမှုသည် နောက်မှသိလာသော အလေ့အထ အပြုအမူဖြစ်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အနေဖြင့် နေ့စဉ် ပုံမှန်သွားတိုက်ရမည်ဖြစ်ရာ 'သွားတိုက်ပါ၊ သွားတိုက်ပါ' ဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။

Scanned with CamScanner

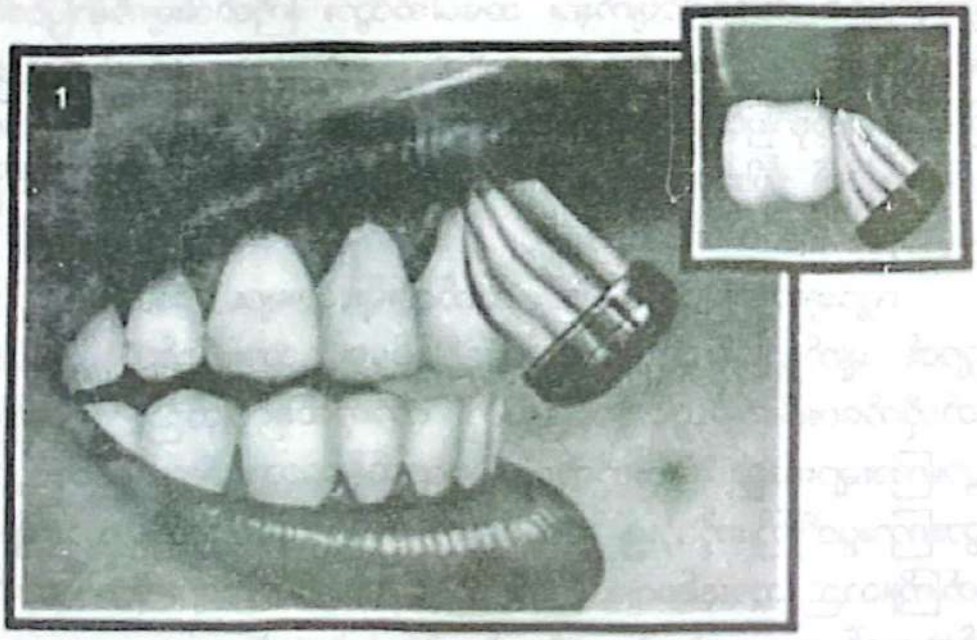
စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်းများ

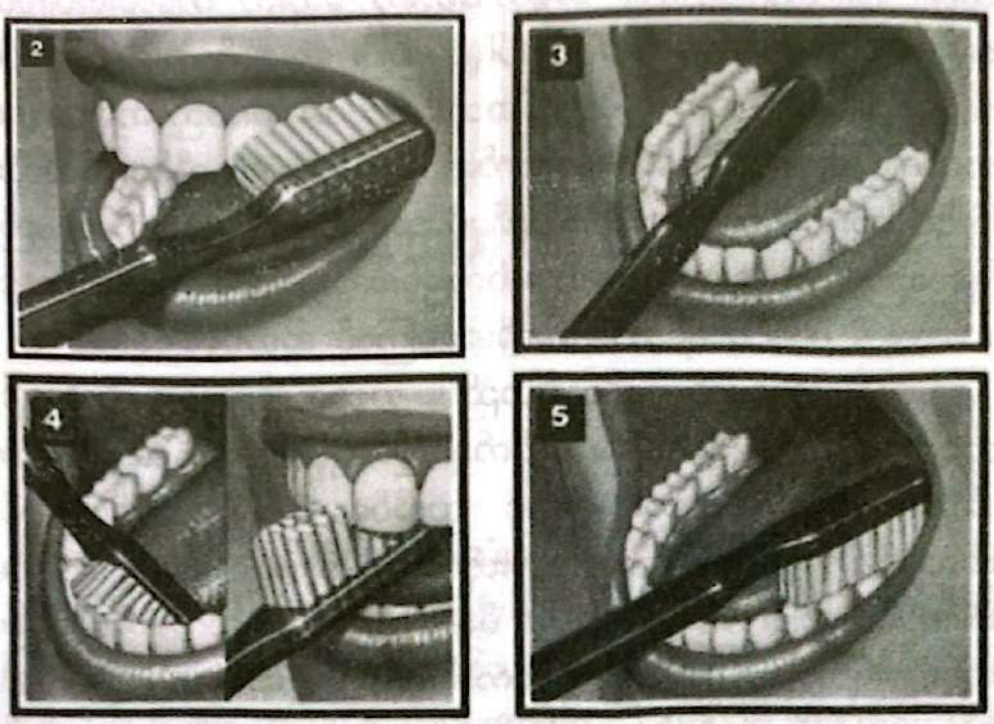
စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းဟု သုံးရခြင်းသည် ယခင်က သုံးနေသော သွားတိုက်နည်းများ မှားနေ၍ ပြောင်းလဲသုံးရခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်းသည် အမှန်စင်စစ် သီးသန့်သင်ယူရသော နည်းပညာရပ်တော့ မဟုတ်ပါ။ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုး၊ အဘွားသည် စနစ်မှန် အသုံးပြုခဲ့လျှင် သားငယ်၊ သမီးငယ်များလည်း အမွေဆက်ခံနိုင်သည့် နည်းပညာသာ ဖြစ်ပါသည်။ သွားတိုက်နည်းစနစ်မှန်ကို သီးသန့်ရည်ညွှန်းပြောရခြင်းသည် သွားတိုက်နည်းမှား၏ ဆိုးကျိုးများကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်နည်းမှားလျှင် သွားများပျက်စီးနိုင်သည်။ သွားသန့်စင်မှုကို ထိရောက်မှု အားနည်းစေသည်။ သွားတိုက်မည်ဟုဆိုလျှင် သွားတိုက်ဆေး၊ သွားတိုက်တံ ပါရှိရပါမည်။ သွားတိုက်တံသည် နူးညံ့ပြီး မပျော့လွန်း၊ မမာလွန်းသော အခြေအနေတွင် ရှိရမည်။ သွားတိုက်တံတွင် ရှိနေသော အမျှင်တန်းများသည် ဘေးဘက်သို့ဖွာသွားလျှင် အသုံးမပြုသင့်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ၃ လ အသုံးပြုပြီးလျှင် သွားတိုက်တံအသစ်တစ်ချောင်း ပြောင်းပြီးသုံးသင့်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးသည်လည်း ဖလူအိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကိုသာ သုံးပေးရပါမည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် စတင်သွားတိုက်ရမည့် အရွယ်သည် သွားပေါက်ပေါက်ချင်း ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်တံအရွယ်အစားနှင့် သွားတိုက်ဆေး ပမာဏသည် လူကြီးကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ ကလေးငယ်များသည် တံတွေး ပြန်မထွေးတတ်သေးပါက သွားတိုက်ဆေး ထည့်မသုံးလျှင် ကောင်းပါသည်။ တံတွေးပြန်ထွေးတတ်သည့်အရွယ် ဆိုလျှင်လည်း သွားတိုက်ဆေး ပမာဏကို ပဲကြီးစေ့ခန့်သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သွားတိုက်တံ

သည် လူကြီးသွားတိုက်တံ အရွယ်အစားကို မသုံးဘဲ ကလေး၏ပါးစပ် အနေအထားနှင့် အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ရွေးချယ် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သွားတိုက်တံကို ကိုင်တွယ်အသုံးမပြုတတ်သေးသည့် ကလေးများအတွက် လူကြီးက ကလေး၏နောက်မှ သွားတိုက်တံကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပြီး သွားတိုက်ပေးပါက ထိရောက်မှုရှိသော သွားတိုက်နည်းကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ကလေး၏ရှေ့မှ သွားတိုက်ခြင်းသည် လက်အနေအထားနှင့် ကလေး၏ ပါးစပ်ဟရသော အခက်အခဲကြောင့် အဆင်မပြေနိုင်ပါ။

သွားတိုက်မည် ဆိုလျှင်လည်း အစာစားပြီး သွားတိုက်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ တိုက်ရမည့်အချိန်သည် နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်၊ အစာစားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အချိန်များတွင် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သွားတိုက်လျှင် သွားမျက်နှာပြင် အားလုံး စုံအောင်တိုက်ပြီး အနည်းဆုံး ၃ မိနစ်ခန့်ကြာကြာ တိုက်ပေးရပါမည်။ သွားများများတိုက်လျှင် သွားပိုမိုကောင်းမွန်မည်ဟူသော အယူအဆကို ဘေးမှာထားပြီး စနစ်မှန်၊ အချိန်မှန်နှင့် အသုံးပြုအား မှန်မှန်သာ တိုက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွားတိုက်သည့်အား များခြင်းနှင့် အကြိမ်ရေ များခြင်းသည်လည်း သွားများကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ရန် မဖြစ်နိုင်ခဲ့လျှင်လည်း ပလုတ်ကျင်းသည့်အလေ့အထသည် သွားမျက်နှာပြင်ကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် အထောက်အကူပြုစေပါသည်။





သွားမျက်နှာပြင်ကို ရေတွက်ကြည့်ပါက စုစုပေါင်း ၁၀ မျက်နှာ ရှိပါသည်။ အပေါ်ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာ၊ အပေါ်ရှေ့သွား အာခေါင်မျက်နှာ၊ အောက်ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာ၊ အောက်ရှေ့သွား လျှာဘက်မျက်နှာ၊ အပေါ်အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၊ အပေါ်အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၏ အာခေါင်မျက်နှာ၊ အပေါ်အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၏ ပါးဘက်မျက်နှာ၊ အောက်အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၊ အောက်အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၏ လျှာဘက်မျက်နှာ၊ အောက်အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်၏ ပါးဘက်မျက်နှာတို့ ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်နည်းများကို ပုံနှင့်လည်း ပြသထားပါသည်။

လျှာမျက်နှာပြင်တွင်လည်း ဘက်တီးရီးယားများ ခိုအောင်းတတ်၍ လျှာ၏ မျက်နှာပြင်ကို လျှာခြစ်တံနှင့်ဖြစ်စေ၊ သွားတိုက်တံနှင့်ဖြစ်စေ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ခံတွင်းနံ့ဆိုးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သွားကြဲ သွားကြားများသည် သွားတိုက်တံ မရောက်နိုင်သောနေရာ ဖြစ်နေလျှင် သွားကြားပွတ်ကြိုးကိုသုံး၍ အစာများကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။ သွားကြား ပွတ်ကြိုးသည် သွားနှစ်ချောင်းကြား ညပ်နေသော အစာများကို ဖယ်ထုတ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်တံကို သွားမျက်နှာပြင်ဘက်သို့ တည့်တည့်မထားဘဲ ၄၅ ဒီဂရီခန့် စောင်း၍ သွားဖုံးမျက်နှာပြင်မှ သွားမျက်နှာပြင်သို့ လမ်းကြောင်း အတိုင်း ဖိတိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားအချောင်းများ၏ လမ်းကြောင်း အတိုင်း ကန့်လန့်ဖြတ်တိုက်ခြင်းသည် စနစ်မှားနေခြင်း ဖြစ်သည်။

သွားကို စနစ်မှန်တိုက်သော်လည်း သွားတွင်ရှိသော ရောဂါများ မှာမူ ဆက်လက်ကုသမှ သွားပြန်ကောင်းနိုင်မည်ဖြစ်၍ ၆ လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

Scanned with CamScanner

သွားတိုက်ဖို့အရေး သွားတိုက်တံကိုရွေး

သွားတိုက်ခြင်းသည် ကြမ်းပြင်များကို တံမြက်စည်းလှဲခြင်းနှင့် တူပါသည်။ လူတိုင်း ကြမ်းပြင်ကို တံမြက်စည်းဖြင့် လှဲပါဟုဆိုလျှင် လှဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လှည်းတတ်သူအတွက် ကြမ်းပြင်မှာ အမှိုက်မကျန်နိုင်ပါ။ မလှည်းတတ်သူအတွက် ကြမ်းပြင်ကြီးကြားများတွင် အမှုန်အမွှားများ ရှိနိုင်ပါသေးသည်။ တံမြက်စည်း၏လားရာသည် ကြမ်းပြင်၏လားရာအတိုင်း လှဲခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တံမြက်စည်းကို ကြမ်းပြင် ကန့်လန့်ဖြတ် လှဲခဲ့လျှင် အမှိုက်များ ကြမ်းကြားတွင် ပို၍များနေပါလိမ့်မည်။ တံမြက်စည်းလှဲသောအလုပ်သည် လွယ်ပါသည်ဟု ဖြေပါလိမ့်မည်။ မခက်ခဲပါ။ စနစ်မှန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်းများ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထိုတံမြက်စည်းသည်ပင် လှဲပါများ၍ အမွေးများ ကျွတ်သွားခြင်းအားဖြင့် တံမြက်စည်းအမျှင်များတို့၌ ကျန်နေသည်များ ရှိပါသည်။ ထိုတံမြက်စည်းတို့သည် ကြမ်းပြင်ကို လှဲလျှင် အသုံးမဝင်နိုင်တော့ပါ။ တံမြက်စည်းတော့ တံမြက်စည်းဖြစ်သည်။ အသုံးမဝင်သော တံမြက်စည်းနှင့် လှဲနေလျှင်လည်း အမှိုက်များ မသန့်စင်နိုင်တော့ပါ။

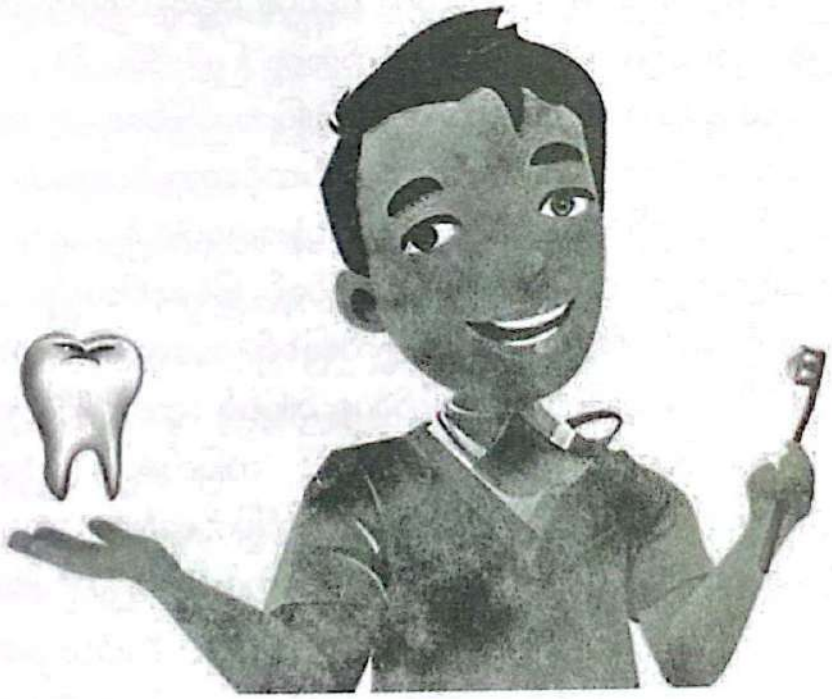
ထို့ကြောင့် တံမြက်စည်းအသစ်ကို လဲလှယ်အသုံးပြုရပါတော့မည်။ တံမြက်စည်း ဘယ်လောက်ကြာလျှင် လဲရမည်လဲ မေးခွန်းရှိလာပါသည်။ အသုံးပြုသော တံမြက်စည်း၏သက်တမ်းသည် အမြင်နှင့် ဆုံးဖြတ်ရပါတော့မည်။ သေချာသည်မှာကား တံမြက်စည်းမျှင်များ တိုနေပြီဆိုလျှင် မသုံးသင့်တော့ပါ။

အလားတူပင် သွားတိုက်ရသောအခါ သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုရပါသည်။ ယခင်က သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး မပေါ်မီက ဆားနှင့် မီးသွေးကို အသုံးပြုကြရပါသည်။ သွားမျက်နှာပြင်ကို ဆားနှင့်ပွတ်တိုက်

ကြသည်။ ငန်ကျိကျိနှင့်ပင် ရေနှင့် ဆေးကြောကြပါသည်။ တချို့မှာ မီးဖိုချောင်မှ မီးသွေးခဲကိုယူ၍ သွားမျက်နှာပြင်ကို ပွတ်ကြသည်။ နောက် ပိုင်းတွင် ဆား၊ မီးသွေးတို့ သုံး၍ ရလာသောရလဒ်သည် သွားကိုပျက်စီး စေသည်။ ကြွေသားများ ပွန်းတီးစေပါသည်။ သွားတွင် ကြွေသား မရှိခြင်း သည် အကာကွယ်မဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အလှအပကို ပျက်စေသည်။ နောက် ပိုင်းတွင် ဆား၊ မီးသွေးတို့နှင့် သွားတိုက်သည့်ဓလေ့ နည်းလာပါသည်။ သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး ဝယ်ရသည်မှာ လွယ်ကူလာပါသည်။

လွယ်ကူလာသောအခါ၌လည်း သွားတိုက်တံ အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်လာရသည်မှာ ခက်ခဲလာရပါသည်။ မည်သည့် အမျိုးအစားသည် မိမိနှင့် သင့်တော်မည်လဲဆိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပေါ်လာပါသည်။ မေးခွန်း ရှိလာပါသည်။ သွားတိုက်မည်ဆိုလျှင် သွားတိုက်တံသည်လည်း အရေးပါလာပါသည်။

ကလေးတစ်ယောက် သွားတိုက်မည်ဆိုလျှင် လူကြီးသုံးသော သွား တိုက်တံကို ရွေးမည်လား၊ ကလေး၏ပါးစပ် အကျယ်အဝန်း၊ သွားအနေ အထား၊ ရောဂါအနေအထားများ ရှိနေလျှင် သွားတိုက်တံရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော သွားတိုက်တံသည် ကလေးများ အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ သို့သော် သွားတိုက်တံသည် စုတ်ဖွာသကဲ့



သို့ အမျှင်တန်းများ ကောက်ကွေးနေလျှင် မသုံးသင့်ပါ။ ကလေးတစ်ယောက်သည် သွားတိုက်မည်ဆိုလျှင် သွားတိုက်မည့်စနစ် သင်ကြားပေးရမည်။ သွားတိုက်သည့် လက်ချောင်းကို မိဘက ထိန်းချုပ်ပေးရမည်။ အားစိုက်၍ သွားတိုက်တံကိုဖိပြီး သွားမျက်နှာပြင်ကို မတိုက်ရပါ။ သွားတိုက်တံကို သွားမျက်နှာပြင်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်မတိုက်မိရန် သင်ပေးရပါမည်။ ငယ်ငယ်က လေ့ကျင့်မှ ကြီးလာသောအခါ၌လည်း စနစ်မှန်စေပါမည်။ သွားတိုက်တံကို ၃ လလျှင် တစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပေးရပါမည်။

သွားတိုက်တံကို ရွေးချယ်မည်ဆိုလျှင် ပါးစပ်ပေါက် အနေအထားနှင့် သွားအရွယ်အစားကို ချိန်ဆပြီး ရွေးဝယ်ရမည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သွားတိုက်တံတစ်ချောင်းသည် သွားသုံးချောင်းဝန်းကျင်၌ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သွားတစ်ချောင်းစာသာရှိသော သွားတိုက်တံသည် သေးနေပါလိမ့်မည်။ မိမိသွား၏ အရွယ်အစားနှင့် သွားတိုက်တံအရွယ်၊ လက်၏ အားအင်နှင့် သွားတိုက်တံ၏ အရည်တို့ကို ချိန်ဆရပါမည်။ လက်ကိုင်တိုပြီး လက်က ကြီးနေလျှင်လည်း အဆင်မပြေနိုင်ပါ။ သွားတိုက်တံ လက်ကိုင်သည် မရှည်မတိုနှင့် မပျော့မမာသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတိုက်တံတစ်ချောင်း ရွေးချယ်မည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ ပါးစပ်အနေအထားကို ဦးစားပေးပြီး စဉ်းစားဆုံးဖြတ် ဝယ်ရပါမည်။ သွားတိုက်တံချင်း တူသော်လည်း ပုံစံ၊ အရွယ်အစားနှင့် နူးညံ့မှု၊ မာကြောမှုများ မတူညီပါ။ ထို့ကြောင့် သွားတိုက်တံကို စနစ်မှန် ရွေးချယ်ခြင်းသည်လည်း စနစ်မှန် သွားသန့်စင်ခြင်းကို အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်မည်။

မည်သို့သောသွားတိုက်တံကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ သွားတိုက်တံသည် အသုံးမဝင်တော့ပါက ဆက်လက် မသုံးသင့်တော့ပါ။ သွားတိုက်တံကို ၃ လလျှင် တစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပြီး သုံးကိုသုံးပေးရပါမည်။ သွားတိုက်ပြီး သွားမသန့်စင်လျှင် အဓိပ္ပာယ်မရှိသောလုပ်ရပ် ဖြစ်နေပါသည်။ တံမြက်စည်း လှဲ၍ မပြောင်လျှင် သက်မဲ့ပစ္စည်းဖြစ်၍ အရေးမကြီးသော်လည်း သွားတိုက်၍ သွားမသန့်စင်လျှင် သက်ရှိပစ္စည်းဖြစ်၍ သွားများ ပိုမိုပျက်စီးရန် အခွင့်အရေး ပိုများစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် တံမြက်စည်းလှည်းခြင်းနှင့် အလားတူသော်လည်း သက်ရှိလူသားဖြစ်၍ တံမြက်စည်းထက် သွားတိုက်သည့် သွားတိုက်တံကို ပို၍ဂရုစိုက်သင့်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

သွားဖုံးလည်း အရေးကြီးတာပဲ

သွားရဲ့ အရေးကြီးပုံ၊ အသုံးဝင်ပုံကို ဆရာဝန်တွေ အပြောများသလို အရပ်ထဲမှာလည်း သွားကိုပဲ ဦးစားပေးကြပါတယ်။ သွားတိုက်ခြင်း အကြောင်းမှသည် သွားကိုက်ခြင်းအထိ သွားနဲ့ မကင်းကြပါ။ အမှန်စင်စစ် သွားသာမက သွားဖုံးဟာလည်း အလေးပေးသင့်တဲ့ ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သွားဖုံးဟာ သွားလိုပဲ ခံစားမှုမရှိဘူးလို့ ထင်မြင်ရပါတယ်။ အမြင်အားဖြင့်လည်း သွားကိုသာ အလေးပေးမြင်ကြပြီး သွားဖုံးကို သိသိသာသာ သတိမထားမိကြပါဘူး။ သွားဖုံးအလှ၊ သွားအလှ ရှိပါတယ်။ သွားကျန်းမာရေး၊ သွားဖုံးကျန်းမာရေး ရှိပါတယ်။ သွားမကျန်းမာလို့ သွားဖုံးမကျန်းမာခြင်း ရှိနိုင်သလို သွားဖုံးမကောင်းလို့ သွားမကောင်းတာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ သွားဟာ သွားဖုံးသားထဲမှာ နစ်မြုပ်နေတဲ့အတွက် သွားနဲ့ သွားဖုံးရဲ့ အခြေအနေများနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံများ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ပြုံးလိုက်တဲ့မြင်ကွင်း နောက်ကွယ်မှာ သွားကို ဦးစားပေးမြင်ရတဲ့ ပြုံးအလှများရှိသလို သွားဖုံးအလှကို မြင်တွေ့ရတဲ့ အခြေအနေလည်း ရှိပါတယ်။ သွားဖုံးအလှ မသိသာတဲ့ အခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ထူးခြားစွာနဲ့ ဆိုးဝါးစွာ သွားဖုံးအမြင်ရဆိုးနေတဲ့ ပြုံးမလှ မြင်ကွင်းများလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

သွားရဲ့ဖွဲ့စည်းမှုမှာ ကောင်းတဲ့သွားနဲ့ မကောင်းတဲ့သွား ရှိနေသလိုပဲ ကောင်းတဲ့သွားဖုံးနဲ့ မကောင်းတဲ့သွားဖုံးများလည်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ သွားဖုံးအကြောင်းကို သိရှိမှသာ ကောင်းတဲ့သွားဖုံး၊ သို့မဟုတ် မကျန်းမာတဲ့ သွားဖုံးကို သိသိသာသာ ခွဲခြားမြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

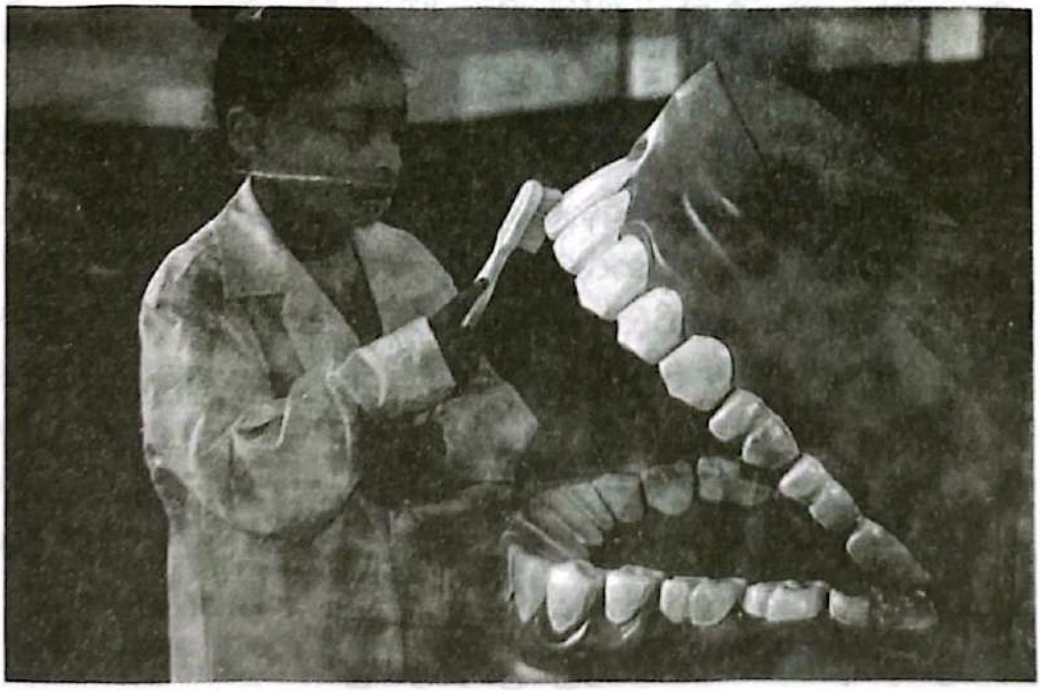
Scanned with CamScanner

ကျန်းမာတဲ့သွားဖုံး

ကျန်းမာတဲ့သွားဖုံးဟာ ဖောင်းကြွနေမှုမရှိခြင်း၊ ထိလျှင် သွေးထွက်မှု မရှိခြင်း၊ အရောင်မှာ ပန်းရောင်ဖျော့ဖျော့ ရှိနေခြင်း၊ ဖိလျှင်လည်း ပျော့အိအိ ရှိမနေခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းပုံအရလည်း မှန်ကန်ခြင်း၊ သွားဖုံးဝန်းကျင်မှ အနံ့အသက် ထွက်မနေခြင်း၊ မည်းနေတဲ့ ကျောက်ခဲများ ရှိမနေခြင်းဟာ ကျန်းမာတဲ့သွားဖုံး၊ လှပတဲ့သွားဖုံး၊ ကောင်းမွန်တဲ့သွားဖုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသွားဖုံးသားများရဲ့ ကောင်းမွန် ကျန်းမာခြင်းဟာ သွားရဲ့အပြုံး၊ သွားရဲ့အလှကို ရောင်ပြန်ဟပ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွားလှပဖို့အတွက် ပုံဖော်ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အခြေအနေဖြစ်လို့ သိသာထင်ရှားခြင်း မဖြစ်ပါဘူး။ မြင်ရတဲ့မျက်နှာအလှမှာ သွားကိုသာ ဦးစားပေးမြင်နေရတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့သာ သွားဖုံးရဲ့ရောဂါဟာ အလွန်ဆိုးဝါးနေပါက သွားရဲ့အလှကို အလွန်ပဲ ဆိုးဝါးစေတာကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မကျန်းမာတဲ့သွားဖုံး

ကောင်းမွန်တဲ့သွားဖုံးမှာ မတွေ့မြင်ရတဲ့ အခြေအနေကတော့ မကျန်းမာတဲ့သွားဖုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မကျန်းမာတဲ့သွားဖုံးဟာ နီမြန်းနေခြင်း၊ ဖောင်းကြွနေခြင်း၊ သွေးထွက်လွယ်ခြင်း စတာတွေ သိသာထင်ရှားစွာ ရှိနေပါတယ်။ ရောဂါဆိုးဝါးတဲ့ အခြေအနေမှာတော့ ပြည်တည်ခြင်း၊



သွေးပုပ်များထွက်ခြင်း၊ အနံ့အသက်များ ဆိုးဝါးခြင်းတွေ ရှိပါတယ်။ သွားဖုံးသားတွေကို ထိတွေ့ရင်လည်း နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေပါတယ်။ သွားဖုံးသားများမှ သွေးထွက်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောဂါများ(သွေးကင်ဆာ)မှာလည်း တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

ပါးစပ်ထဲရှိနေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ စားကြွင်းစားကျန်များနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အဆိပ်ဓာတ်(toxin)များ ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီအဆိပ်ဓာတ်တွေဟာ သွားဖုံးသားအတွက် မကောင်းပါဘူး။ အဆိပ်ဓာတ်တွေဟာ သွားဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သွားဖုံးသားအတွင်းကို စိမ့်ဝင်ဖျက်ဆီးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ သွားဖုံးပျက်စီးသွားခြင်းဟာ သွားဖုံးပုပ်သွားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် မကောင်းတဲ့သွားဖုံးအသွင် ကူးပြောင်းတဲ့အတွက် သွားဖုံးသားများ လျော့နည်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားဖုံးမျက်နှာပြင်မှာ သွားဖုံးသားနိမ့်ဆင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

သွားဖုံးသားများရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ စောစောကုသလျှင် စောစော ပျောက်လွယ်ခြင်း၊ အနာကျက်မြန်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အခြားရောဂါများ (ဥပမာ – ဆီးချို) မရှိခဲ့ရင် သွားဖုံးရောဂါကို သိလျှင်သိချင်း စနစ်မှန်ကုသပါက လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ မကုသဘဲ ထားပါကလည်း ရောဂါဖြစ်လို့ဖြစ်မှန်း မသိနိုင်တဲ့ ရောဂါလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရှိမှန်းမသိကြလို့လည်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စနစ်မှန် လိုက်နာခြင်းများ မရှိကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတွေကတော့ ခံတွင်းသန့်စင်မှု မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ခံတွင်းမသန့်စင်ခြင်းဆိုတာ သွားမှန်မှန်မတိုက်ခြင်း၊ သွားတိုက်သော်လည်း စနစ်မမှန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးပါတဲ့ သွားချေးလွှာ ကပ်ငြိတွယ်ပြီး သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွားရှိတဲ့သူတိုင်း ၈၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်တာကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါတယ်။

သွားဖုံးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲများ

သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို အချိန်မီ မကုသခဲ့လျှင် သွားဖုံးယားခြင်း၊ သွားကြွလာခြင်း၊ သွားလှုပ်လာခြင်း၊ အစာစားရာတွင် နာလာခြင်း၊ သွားဖုံးပြည်တည်ခြင်း၊ သွားကျွတ်ထွက်ခြင်း၊ စူးရှဆိုးဝါးသော အနံ့ထွက်ခြင်းများ

Scanned with CamScanner

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့မှာ အလိုအလျောက် ကျွတ်ထွက်ခြင်းဖြစ်ပြီး သွားနာခြင်းကိုတောင် မခံစားရပါဘူး။ သွားဖုံးရောဂါရဲ့ ဆိုးကျိုးကတော့ သွားဖုံးအောက်မှာရှိနေတဲ့ မေးရိုးတွေ နိမ့်ဆင်းသွားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားဖုံးရောင်ရောဂါနဲ့အတူ သွားဖုံးဝန်းကျင်ရှိ မေးရိုးတွင်းရောင်ရမ်းနာပါ ပူးတွဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်နွယ်ငင် တစ်စင်ပါနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် လက္ခဏာမပြဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သွားဖုံးရောဂါဟာ လျှော့တွက်လို့မရတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားမှုလက္ခဏာမပြတဲ့အတွက် ပေါ့လျှင်ပေါ့သလို လျစ်လျူရှုထားရာကတစ်ဆင့် ပါးစပ်တစ်ခုလုံး သွားကျွတ်ထွက်ခြင်းဟာလည်း ဒီရောဂါကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားပိုးစားရောဂါဟာ တစ်ချောင်းဖြစ်ရင်တစ်ချောင်း သိသိသာသာ ခံစားရပြီး တစ်ချောင်းတည်းပဲ ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ခံစားရရင်လည်း အလွန်နာကျင်စေတဲ့အတွက် အကြောက်တရားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါကတော့ ဝေဒနာလက္ခဏာမပြဘဲ အသံတိတ်သေနတ်လို ပါးစပ်ထဲက သွားတွေကို မသိမသာ ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

Scanned with CamScanner

ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေတဲ့အချိန်

ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွား ရောနေသော အချိန်ကာလသည် ကလေးများအတွက် အရေးကြီးလှပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ သွားများကောင်းမွန်ခြင်းသည် ငယ်စဉ်ဘဝ၌သာမက ကြီးလာသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် သွားအခြေအနေများ အားလုံးကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

ကြီးသွား၏ ဖွဲ့စည်းမှု၊ အနေအထားမှန်မှု၊ ရောဂါမရှိ၊ အချိုးညီညာမှု၊ အပြင်ထွက်နေခြင်း၊ အထဲဝင်နေခြင်းသည် မျက်နှာတစ်ခု၏ ပြေပြစ်မှု၊ ဥပမာကောင်းမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှု၊ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်မှုများ ခံစားရပါသည်။ သွားချို့တဲ့မှု ရှိသောသူသည် ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်တွင် အရှက်တရားက စိုးမိုး၍ မိမိကိုယ်မိမိ ဖော်ပြရမည်ကို ကြောက်နေခြင်း၊ အများကြားတွင် မဝင်ဆံ့နိုင်ခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မပြည့်စုံမှုများ ခံစားရခြင်းကို ကိုယ်တွေ့ခံစားရသူများ သိရှိကြပါသည်။ ဓာတ်ပုံရိုက်မည်ဟု ခေါ်လျှင် ပါးစပ်ကို မပိတ်တတ်ခြင်း၊ ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကို ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစားတတ်ကြပါသည်။ စကားပြောဆိုကြသော အခါ၌လည်း လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အုပ်၍ စကားပြောခြင်း၊ ရယ်မောသောအခါတိုင်း ဖုံးအုပ်၍ ရယ်မောခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်ကိုမိမိ ဖုံးအုပ်နေရသူများ ဖြစ်ပါသည်။

သွား၏အနေအထားနှင့် ဖွဲ့စည်းမှု မှန်ကန်ခြင်းသည် ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်တွင် အရေးကြီးလှပါသည်။ ငယ်သွားကို နုတ်ရမည့်အချိန်တွင် ကြီးသွားထွက်ပေါ်လာပြီး ပူး၍ ယှဉ်တွဲရှိနေသော အခါ အချိန်မီ မနုတ်ခဲ့၍ ကြီးသွား၏အနေအထား မှားနေခြင်း၊ ရွေ့နေခြင်း၊ စောင်းနေခြင်း၊ လန်နေခြင်း၊ အထဲဝင်နေခြင်း၊ ခွေနေခြင်း၊ ကျဲနေခြင်း

Scanned with CamScanner

စသည့်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘတိုင်းသည် ကလေးများကို ငယ်သွား၊ ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်ကို ဦးစားပေး၍ ဂရုစိုက်ပေးရပါမည်။ အလေးထားရပါမည်။

ကလေးများအတွက် ငယ်သွားရှိနေသော သွားသက်တမ်းသည် ၆ လသားမှ ၁၂ နှစ်ဝန်းကျင်အတွင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကာလသည် ငယ်သွားများ ကျိုးခြင်းသွားခြင်း၊ ပဲ့သွားခြင်း၊ နုတ်လိုက်ရခြင်း၊ သွားဖုံးသားထဲ မြုပ်နေခြင်း၊ ပုံမှန်ရှိနေခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်နှင့်သာ ဆိုင်ပါသည်။

ကြီးသွား၏သက်တမ်းကို သိရှိရန် လိုအပ်လာပြန်သည်။ ကြီးသွားများသည် ပါးစပ်ထဲတွင် ၆ နှစ်သားမှသည် ၁၉ နှစ် ဝန်းကျင်အတွင်း၌ ပေါက်လာပါသည်။ ၁၈ နှစ်၊ ၁၉ နှစ်တွင် ပေါက်လာမည့် သွားသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီကြပါ။ နောက်ကျသောသူများ ရှိသကဲ့သို့ စောစော သွားထွက်လာသူများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုသက်တမ်းများ တွက်ကြည့်လျှင် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် ကာလသည်ကား ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

ငယ်သွား၊ ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်သည် ကလေးများအတွက် ကျောင်းနေပျော်သော၊ အစားအသောက်(ချိုသောအစာ)များကို စတင်၍ စားသောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အလေ့အကျင့်အရ ပြောရလျှင်လည်း သွားတိုက်သည့်အလေ့အကျင့် နည်းသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလ ငယ်သွားအချိန်တွင် မိဘကိုယ်တိုင် သွားတိုက်ပေးကြပါလိမ့်မည်။ ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်တွင် စကားပြောဆိုတတ်၊ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်လာပြီဖြစ်၍ မိဘများက လုပ်မပေးတော့ပါ။ သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ပျင်းရိသောအချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများသည်လည်း ချို၍ စေးကပ်သော အစားအစာများ၊ ချိုသော ဖျော်ရည်များကို ဦးစားပေး စားသုံးနှစ်သက်သော အချိန် ဖြစ်သည်။ သွားပိုးစားလွယ်သောအချိန် ဖြစ်သည်။

ငယ်သွားကို သွားပိုးစားခြင်းသည် မသိသာလှသော်လည်း ကြီးသွားများကို သွားပိုးစားခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်တွင် ပူး၍ ကပ်သတ်ပေါက်နေသဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းလည်း လွယ်ကူပါသည်။ အစာညှပ်ရန်လည်း လွယ်ကူပါသည်။ အခြေအနေ အားလုံးသည် သွားကို ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အားပေးသော အခြေအနေများသာ ဖြစ်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်ကာလသည် ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်း ဦးစားပေးသောအချိန်၊ ပျော်မွေ့သောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရွယ်တွင် ထိခိုက်မိတတ်ခြင်း၊ ချော်လဲတတ်ခြင်း၊ စောင့်မိတတ်ခြင်း စသည့် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာသော အခြေအနေများကြောင့် သွားများ ပဲ့ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ ထွက်လာခြင်း၊ နုတ်လိုက်ရခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး မျက်နှာပုံပန်းသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိဘများ အထူးဂရုစိုက်ရမည့် အချိန်ကာလ ဖြစ်ပါသည်။ မမျှော်လင့်သော ထိခိုက်မှုသည် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် အရွယ်ရောက်လာသောအခါ ပြန်လည်ပြုပြင်မရနိုင်သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ငယ်သွား ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်တွင် သွားနုတ်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အပေါ်ရှေ့သွားနှစ်ချောင်း ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွား ရောနေသောအချိန် ဖြစ်လာသည်ဆိုပါစို့။ ထိုအချိန်ကာလသည် ၆ နှစ်ဝန်းကျင် ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားသည်လည်း မနုတ်ရသေး၊ ကြီးသွားများကလည်း အောက်ကပေါ်လာ။ သွားချောင်းရေများများ ရှေ့ဘက်တွင် မြင်တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ငယ်သွားနုတ်ရမည့်အချိန်ဖြစ်နေလျှင် သွားခိုင်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကလေးက အနုတ်မခံလျှင်ဖြစ်စေ၊ သွားမနာ သွားမကိုက်သော်လည်း ငယ်သွားများကို မဖြစ်မနေ နုတ်ပေးရပါမည်။ ရောနေခြင်းကြောင့် ကြီးသွားအတွက် ပုံမှန်

နေရာ ထွက်ပေါ်လာရန် ခက်ခဲနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားနုတ်ရမည့် အချိန်သည် ရောဂါရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်တော့ပါ။ အချိန်ရောက်လျှင် မဖြစ်မနေ နုတ်ပေးရပါတော့မည်။

ငယ်သွားကြီးသွား ရောနှောခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲသည် များစွာရှိပါသည်။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော၊ စနစ်မှန် ပြုစုတတ်သော မိဘတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံးသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည်ကား ၃ လမှ ၆ လအတွင်း တစ်ကြိမ်၊ ကလေးကို သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသ၊ အကြံဉာဏ် ရယူပါဟု တိုက်တွန်း အကြံပေးလိုက်ရပါသည်။

Scanned with CamScanner

စောစောပေါက် စောစောပျောက်သော သွား

သွားအားလုံးသည် သူ့နေရာနှင့်သူ၊ သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ အသုံးဝင်မှုများ ရှိနေပါသည်။ အသုံးဝင်မှုများသည် သွား၏နေရာအရ မတူညီနိုင်ပါ။ ရှေ့သွားသည် ကိုက်ဖြတ်ခြင်းနှင့် မျက်နှာအလှ အချိုးပြေပြစ်ညီညာလှပခြင်းကို ဖော်ကျူးပြီး အသံထွက် ပီသစေမှုကိုပါ ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ အံသွားများသည်ကား ကြိတ်ဝါးအားနှင့် အစားအစာ၏ အရသာကို ရာနှုန်းပြည့် ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ အသုံးဝင်မှု မတူညီသလို သွား တည်ဆောက်မှုဌာလည်း မတူညီခြင်းများ ရှိပါသည်။

သွား၏အသုံးဝင်မှု၊ သွား၏ဖွဲ့စည်းမှု၊ သွား၏အနေအထား၊ သွားအခေါ်အဝေါ်များ မတူညီသလို သွားပေါက်လာသည့် အချိန်မှာလည်း မတူညီပေ။ သွားပေါက်သည့်အချိန် မတူညီသလိုပင် သွားပျက်စီးသည့် အချိန်သည်လည်း မတူညီပါ။ တရားသေ ပုံသေးကားကျ မှတ်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။ သွားစောစောပေါက်တိုင်း သွားစောစောပျက်စီးမည်ဟု မမှတ်စေလိုပါ။ စောစောပေါက်၍ စောစော အသုံးပြုရသည်မှာတော့ သေချာပါသည်။ စောစော အသုံးပြုရခြင်းသည်ပင် စောစောပြုန်းတီးခြင်း ဖြစ်သည်။

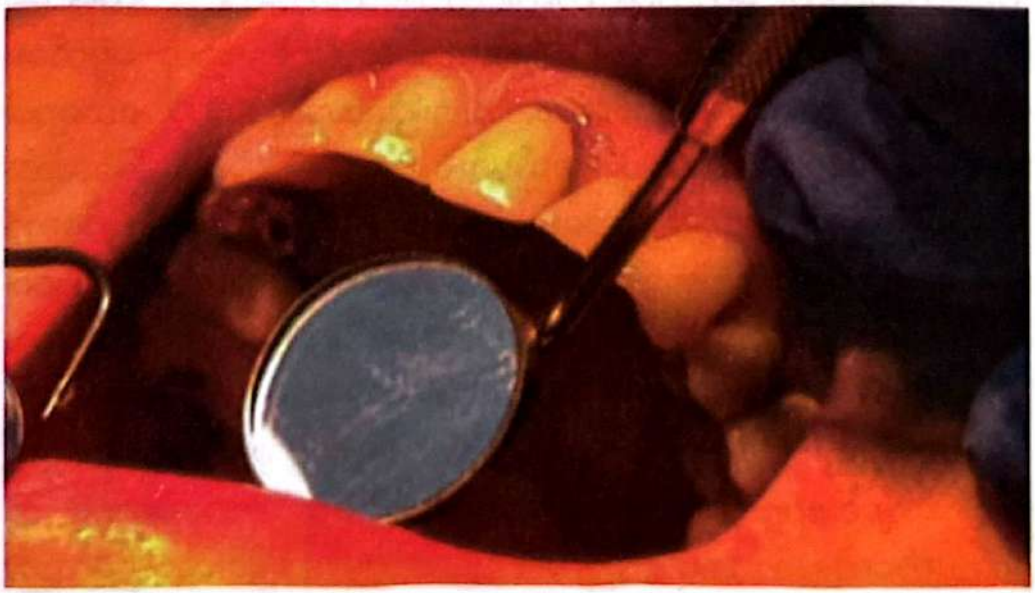
၆ နှစ်သားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက် ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများသည် အချိုလွန်ကဲသော မုန့်ပဲသရေစာများသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်၍ စားသော အစားအစာများကို လွန်ကြူးစွာ စားခြင်းသည်ကား ထိုကလေး၏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော စားသောက်ဓလေ့အမူအကျင့်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ချက်ရှိသည်မှာ ထိုအရွယ်တွင် ကျောင်းပျော်၊ ကျောင်းနေသောအရွယ်ဖြစ်၍ အစားအစာနှင့် တွဲဖက် မက်မောသော အရာသည်ကား ပြေးဆော့ကစားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

Scanned with CamScanner

ကလေးများ၏ အတွေးအာရုံသည် ထိုနှစ်ချက်သာ ရှိပါသည်။ ပြီးလျှင် ရုတ်တရက် အိပ်ပျော်သွားခြင်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကလေးငယ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသည့်အခါ ခက်ခဲသောအရာကား သွားတိုက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ သွားတိုက်ပေးရန် ခက်ခဲသော အချိန်၊ ငယ်သောအချိန်၊ အချိုစားသောအချိန်များ ဆုံစည်းသောကာလ အတွင်းဖြစ်သည့် ထို ၆ နှစ်သားတွင် ပေါက်လာသော အံသွားသည်ကား စောစောပေါက်လာပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲရလဒ်သည် သွားပိုးစားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော သွားပိုးစားခြင်းသည်လည်း ကုသ၍ရနိုင်သော အခြေအနေများ ရှိသလို ကုသမရနိုင်သော အခြေအနေ၊ သုံးမရသော အခြေအနေများ ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် စောစောပေါက်၍ စောစောပျောက်ကွယ်သွားသော သွား ဖြစ်နေပါသည်။

စောစောပေါက်၍ စောစောပျောက်ကွယ်သွားသည့် အံသွားသည် လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးအကြီးဆုံး၊ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးသော သွား ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝအစဉ် စောစောထွက်ပေါ်လာ၍ စော စော အသုံးပြုရသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်နေသော အစားအစာများကို ကြေညက်စွာ ဝါးနိုင်၊ အသုံးပြုနိုင်လာခဲ့သည်။ အကယ်၍သာ ထိုသွား၏အခြေအနေမှာ မကောင်းခဲ့လျှင် ထိုသွား၏အသုံးဝင်မှု မရှိနိုင်တော့ပေ။ ထိုသွား အသုံးမဝင်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရတတ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်သည်ကား ကြိတ်ဝါးမှုမှ ရရှိလာသော



Scanned with CamScanner

အာရုံသိမှု ဖြစ်သည်။ ဝါးစရာ မရှိတော့သည့်အတွက် အာရုံသိမှု မရှိနိုင်ပါ။ ငါးခြောက်၊ ပဲလှော်၊ ကြက်ကြွပ်ကြော်ကလေးကို တကြွပ်ကြွပ်၊ တခွပ်ခွပ်မြည်အောင် မစားနိုင်တော့ပါ။ ကြိတ်ဝါးမှု၏ဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်မည် ဆိုလျှင်လည်း ကြိတ်ဝါးမှုအား အပြည့်အဝ ဆုံးရှုံးသောနေရာသည် စောစော ပေါက်သော သွား၏နေရာလေး ဖြစ်ပါသည်။ ကြိတ်ဝါးမှုအား၏ ဆုံချက်သည် စောစောပေါက်သောသွား၏ တည်နေရာမှာပင် ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှစ်ခါ ပြန်မရနိုင်သော စောစောပေါက်သောသွား၏ တန်ဖိုးကို ထိန်းသိမ်းထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စောစောပေါက်သော၊ စောစောပျောက်ကွယ်သော သွား၏အမည် သည်ကား ပထမမိုလာ ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုအားဖြင့် ဖတ်စ်မိုလာ (first mola) ဖြစ်ပါသည်။ ပထမမိုလာသည် ပါးစပ်ထဲတွင် စုစုပေါင်း အရေအတွက်အားဖြင့် ဘယ်ညာ၊ အပေါ်အောက် အနေအထားဖြင့် လေးချောင်း ရှိပါသည်။ အောက် ပထမမိုလာသည် အမြစ်နှစ်ချောင်း ရှိပါသည်။ အပေါ် ပထမမိုလာသည် သုံးချောင်း ရှိပါသည်။ အပေါ်က နေရသည်ဖြစ်၍ ကုတ်အားပိုကောင်းရန်၊ ခွအားကောင်းရန် အမြစ်သုံးချောင်းသည် ကား၍ ခွနေပါသည်။ ယင်းသွား စောစောပေါက်၊ စောစောဆုံးရှုံးသည့်အခါ ကျန်နေသော သွားများလည်း ဆက်၍ ဆုံးရှုံးတတ်ပါသည်။ ပထမမိုလာ ဆုံးရှုံးသွားပြီးနောက် အနီးအနားရှိ ဘေးမှသွားများ ယိုင်လာခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိ သွားများ နေရာယူလာခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါများ ဖြစ်လာခြင်း၊ အစာညပ်ခြင်းနှင့်အတူ သွား၏ အနေအထားများ ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် ကြိတ်ဝါးမှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း စသည့် မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

ပထမမိုလာ ဆုံးရှုံး၍ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်သည်ကား အနည်းဆုံး ငါးနှစ်ကြာပြီးနောက် ခံစားရလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် စောစောပေါက်၍ စောစောပျောက်သော သွားကို စောစော မဆုံးရှုံးရလေအောင် စောစော ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် သာလွန် ကောင်းမွန်ပါသည်(Prevention is better than cure) ဆိုသော စကားအတိုင်း ပထမမိုလာ မပျက်စီး မဆုံးရှုံးရလေအောင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် လိုက်နာသင့်သည်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်များသည် တစ်နေ့တည်း ပြီးစီးသည့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရသောအချက်များ မဟုတ်သဖြင့်

Scanned with CamScanner

ယေဘုယျအားဖြင့် ခက်ခဲသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမူ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လိုက်နာရသောအချက်များ ဖြစ်နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပထမမိုလာကို မပျက်စီးရအောင် သွားပေါက်ပြီးသည်က စတင်ပြီး အချိုစားသော အလေ့အကျင့်ကို လျော့ချပေးရမည်။ အချိုကို ကြိုက်နှစ်သက်လွန်း၍ စားခဲ့လျှင်လည်း စနစ်မှန်၊ အချိန်မှန် သွားတိုက်ပေးရပါမည်။ စားခဲ့မိ၍ သွားပျက်စီးခြင်း ဖြစ်လာလျှင်လည်း ဆရာဝန်နှင့် ဆောလျင်စွာ ပြသမှု၊ အကြံဉာဏ်ရယူမှုကို ခံယူပြီး ပြုပြင်ပေးပါ။ စောစောပေါက်သော ပထမမိုလာသည် ၆ နှစ်သားအရွယ်၊ မသိနားမလည်သေးသော အရွယ်တွင် စတင်ခဲ့၍ မိဘနှင့် ပိုမိုသက်ဆိုင်ပေသည်။ ထိုအရွယ်မှ စတင်၍ မိဘကိုယ်တိုင်က စစ်ဆေးကြည့်ရှုပေးခြင်း၊ သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ အစားအစာကို ချင့်ချိန်ကျွေးခြင်းများကို တာဝန်ယူရတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘ၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် ရှိနေသော သွားလည်း ဖြစ်နေပါသည်။ ကလေးက မသိ၍ ပြုမူနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမမိုလာသည် စပ်ကူးမပ်ကူးကာလတွင် ပျက်စီးသွားနိုင်သဖြင့် စိုးရိမ်စရာအကောင်းဆုံးသော သွား ဖြစ်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် စောစောပေါက်၍ စောစောပျောက်တတ်သော ပထမမိုလာကို ကလေး၊ မိဘ၊ ဆရာဝန်တို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်ပြီး စစ်ဆေး၊ အကြံဉာဏ်ခံယူမှုနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် စောစောပေါက်သောသွား ဖြစ်လင့်ကစား စောစောမပျောက်နိုင်သော သွားဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်နှာကို သဟဇာတ ညှိပေးနိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးပြုသည့်သွား ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

Scanned with CamScanner

ကလေးအံသွား စောစောနုတ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သွား၏သက်တမ်းသည် လူ့သက်တမ်းကဲ့သို့ မဟုတ်ပါ။ လူ့သက်တမ်းသည် တစ်ကြိမ်သာရှိသော်လည်း သွား၏သက်တမ်းသည် ငယ်သွားသက်တမ်းနှင့် ကြီးသွားသက်တမ်းဟူ၍ နှစ်ကြိမ်ရှိပါသည်။ ငယ်သွားသက်တမ်းသည် ကလေးဘဝတွင်ရှိနေသော သွားများ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးသွားများသည် ၆ လအရွယ်မှစတင်၍ ပေါက်ပါသည်။ ၃ နှစ်ဝန်းကျင်၌ ကလေးသွားစုံပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ငယ်သွားများသည် အသက်အားဖြင့် ၆ လအရွယ်မှ ၃ နှစ်အတွင်း၌ သွားစုံပြီဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ ငယ်သွားဟုပြောလျှင် ကြီးသွားများ ထပ်မံပေါ်လာပါသေးသည်။ ကြီးသွားများသည်ကား ၆ နှစ်သားမှ စတင်ပြီး ၁၈ နှစ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးသွားစုံပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လူတိုင်းအတွက်မူ ၁၈ နှစ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးသွားများစုံပြီဟု မပြောနိုင်ပါ။ အချို့ ၂၅ နှစ်ဝန်းကျင်မှသာ နောက်ဆုံးအံသွား ပေါက်ကြပါသည်။

အသက်အရွယ်အားဖြင့် တွက်ကြည့်လျှင် ငယ်သွားနှင့် ကြီးသွားဟူ၍ သီးသန့်ရှိနေသော်လည်း ငယ်သွား၊ ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်ရှိနေပါသည်။ ထိုအချိန်သည် ကလေးတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးသောအချိန် ဖြစ်သည်။ မိဘများသည်လည်း ထိုအချိန်ကို နားလည် သဘောပေါက်သင့်သည်။ ငယ်သွား၊ ကြီးသွား ရောနေသောအချိန်ကို မိဘများသည် ဆရာဝန်သာ သိရှိရမည်ဟု မှတ်ထင်ထားသည်။ မိဘများသည် ကလေး၏သွားများ ပျက်စီးချိန်၊ ကြီးသွားပေါက်မည့်အချိန်ကို မှတ်ထားရပါမည်။ မှတ်မထားခဲ့၍ ငယ်သွားများ ဆောလျင်စွာ နုတ်လိုက်ရခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

ငယ်သွားများကို ဆောလျင်စွာ မနုတ်သင့်ပါ။ ငယ်သွားများ၏ အောက်တွင် ကြီးသွားများ ရှိပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက် အသက် ၈ နှစ်အရွယ်ကို နမူနာယူ၍ ရှင်းပြပေးပါမည်။ အသက် ၈ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်၏ အောက်သွားကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ရှေ့အောက်သွားလေးချောင်းသည် ကြီးသွားများ ရှိနေပါလိမ့်မည်။ အံသွားနေရာတွင်မူ ကြီးသွားနှစ်ချောင်း ရှိနေပါသည်။ ကြီးအံသွားနှင့် ကြီးရှေ့သွားကြားတွင် တစ်ဖက်လျှင် သုံးချောင်းနှုန်းနှင့် ငယ်သွားခြောက်ချောင်း ရှိနေပါသည်။ ငယ်သွားများသည် ၁၀ နှစ်အရွယ်ဆိုလျှင် သက်တမ်းကုန်ပါပြီ။ သို့သော်လည်း ကလေး၏အသက်သည် ၈ နှစ်သာ ရှိနေပါသည်။ ၈ နှစ်ရှိနေသော ကလေးအံသွားများသည် ပိုးစားထား၍ အခြေအနေ မကောင်းတော့ပါ။ ကလေးမှာလည်း သွားကိုက်သောဝေဒနာ ခံစားနေရပါသည်။

ထိုကဲ့သို့သော အချိန်တွင် မိဘသည် ကလေး၏ဆန္ဒအရ လည်းကောင်း၊ ကလေး ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို မကြည့်ရက်၍ သွားနုတ်ပေးလိုသော ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အချိန်မျိုးတွင် ဆရာဝန်ဘက်မှတွက်လျှင် သွားမနုတ်လိုပါ။ မိဘက သွားနုတ်ချင်နေပါသည်။ မိဘနှင့် ဆရာဝန်ကြား လွန်ဆွဲနေသော အချိန်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘနုတ်လိုသော ရည်ရွယ်ချက်သည် ကလေး သွားကိုက်သော ဝေဒနာကို မခံစားစေလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်၏ သွားမနုတ်လိုသော ရည်ရွယ်ချက်သည် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ မဖြစ်စေလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ကလေး၏ငယ်သွားအံသွား ဆောလျင်စွာ နုတ်ခဲ့ပြီးလျှင် မိဘစိတ်ရှည်၊ ကလေးစိတ်ရှည်လျှင် ကြီးသွား ရှေ့သို့ထွက်မလာစေနိုင်သော ကိရိယာများ တပ်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၁၀ နှစ်အရွယ်တွင် ထွက်ပေါ်လာမည့် သွားကို လွတ်လပ်စွာ ထွက်ရှိလာစေရန် ကာကွယ်ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အချိန်အခိုက်အတန့် ထိန်းသိမ်း တပ်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။ ပြောရလွယ်ပြီး လုပ်ရခက်ခဲသည်မှာ ကလေးများက အသုံးမပြုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

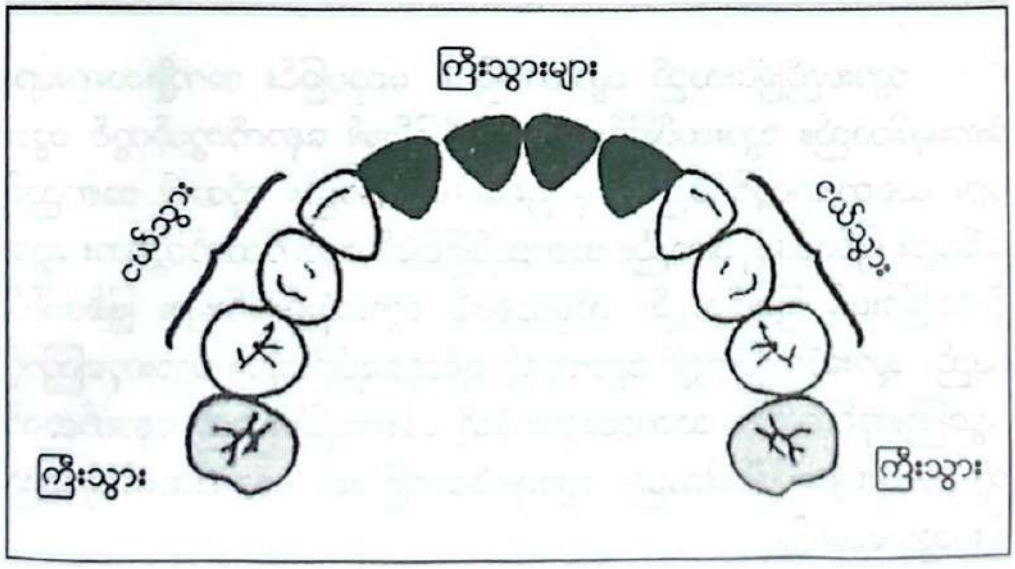
ကလေးငယ်သွားများထဲမှ အံသွားများကို မနာလည်း မနာရအောင်၊ ကိရိယာလည်း မတပ်ဆင်ရအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သောနည်း ရှိပါသည်။ ထိုနည်းသည် ကလေးအတွက် အစားအစာကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း၊ သွားသန့်ရှင်းရေးအတွက် သွားတိုက်နည်းစနစ် မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုခြင်း၊ သွားပိုးစားခြင်းမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ သွားပိုးစားနိုင်သည့်

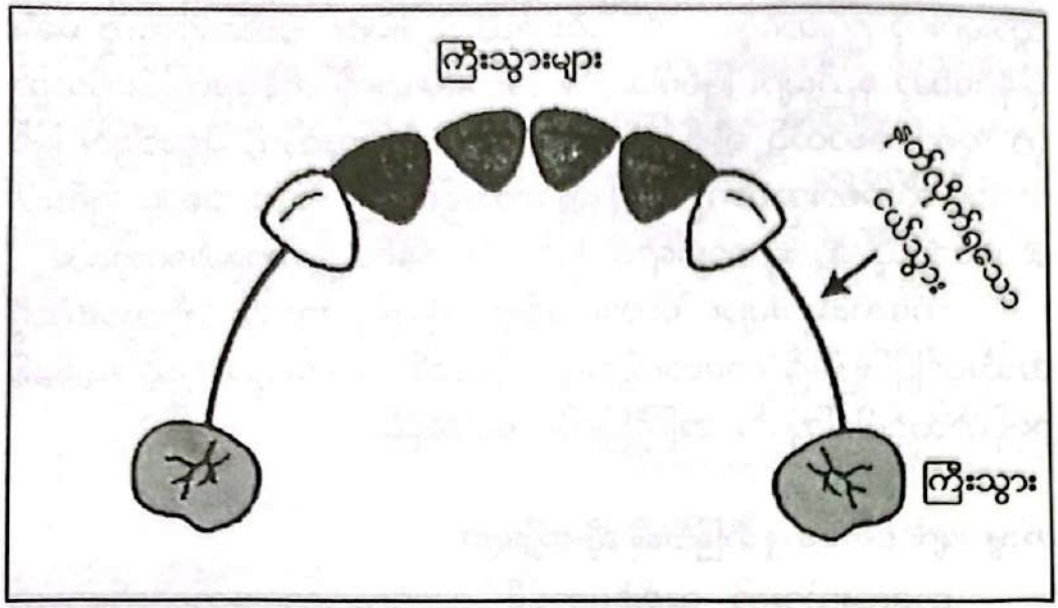
သွားများကို ကြိုတင်ဖို့ပေးထားခြင်းသည် သွားများ လွယ်လင့်တကူ မဆုံး ရှုံးနိုင်သော နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုသည် မှာ အစားအစာထဲ၌ ချို၍ စေးကပ်သော အစားအစာကို ရှောင်ခြင်း ဖြစ် သည်။ ထိုအစားအစာကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်းဖြင့် အစားအစာမှ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည့် သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။

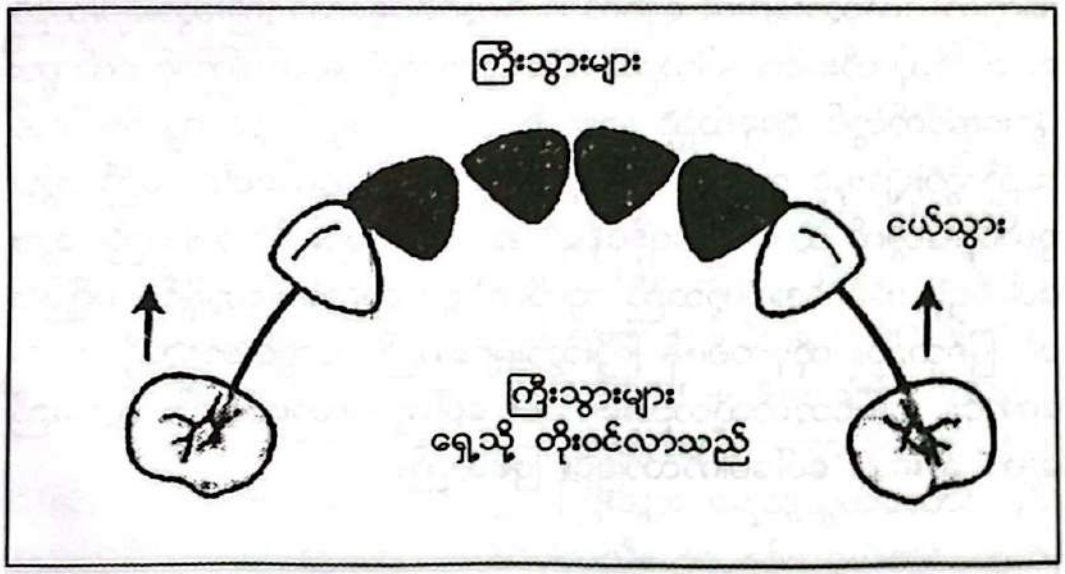
ကလေးသွားများ ကောင်းမွန်စွာ ရှိနေခြင်းသည် ကြီးသွားကဲ့သို့ အသုံးဝင်ခြင်းဖြစ်၍ ကလေးသွားများကိုလည်း လူကြီးသွားကဲ့သို့ စနစ်မှန် ကန်စိုက်သင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။

အံသွားများ စောစောနုတ်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

ကလေးသွားကို အချိန်မတန်မီ ဆောလျင်စွာ နုတ်လိုက်ရသည့် အတွက် ငယ်သွားများ၏ နောက်ဘက်တွင်ရှိနေသော ကြီးသွားများသည် ရှေ့ဘက်သို့ တိုးဝင်လာပါသည်။ တိုးဝင်လာသည့် ရလဒ်ကြောင့် ငယ်သွား များအောက်တွင် ရှိနေသည့် အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ်တွင် ထွက်ပေါ်လာ သည့်သွားများနှင့် အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ်တွင် ထွက်ပေါ်လာမည့် သွား စွယ်တို့အတွက် သွားပေါက်ရန်နေရာ အခက်အခဲများ ရှိလာပါသည်။ သွား ပေါက်ရန် အခက်အခဲဟူသည် လွတ်လပ်စွာ ထွက်ပေါ်လာနိုင်မှု မရှိခြင်း ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဖန် ကြီးသွားများသည် အတွင်းဘက်သို့ လည်း ကောင်း၊ အပြင်ဘက်သို့လည်းကောင်း ပေါ်ထွက်လာရပါမည်။ သွားမည် သော ဆိုးကျိုး ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။







သွားမည်ခြင်းသည် သွားထပ်ခြင်း၊ မလှုပခြင်း အကျိုးတရားများ ခံစားရပါသည်။ သွားထပ်ခြင်း၊ သွားမည်ခြင်း၏ နောက်ကွယ်တွင် သွားများ ထိတွေ့ရာတွင် မည်ညာမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုအခါ အစာညပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပြန်ပါသည်။ အစာညပ်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲကား သွားပိုးစားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် သွားဆုံးရှုံးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ သွားဆုံးရှုံးပြီးလျှင် သွားတုနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါဦးမည်။ သွားတုကြောင့် ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ သဘာဝသွားကဲ့သို့ မခံစားရခြင်းသည် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးများ ဖြစ်ပါသည်။ သွားနုတ်စောခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲသည် ပြီးမသွားသေးပါ။

သွားမည်ခြင်းကြောင့် သွားမလုပခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ကို ဖြစ်စေပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဟူသည် ဖြည့်ဆည်းရ ခက်ခဲသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုဟူသည် ဖော်ပြရ ခက်ခဲပါသည်။ သွားမလှသူများ၏ ခံစားချက်ကို သွားမလှသူများသာ သိရှိကြပါသည်။

မေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ 'နာနေသောသွား၊ ရောဂါရှိသောသွားကို မနုတ်ရဘူးလား' ဟူသော မေးခွန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ နာနေသောသွား ဖြစ်ခဲ့လျှင် မနာစေရန် မိဘက စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကုသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိဘက စိတ်ရှည်မှသာလျှင် ကလေးသည် သွားဆရာဝန်ထံသို့ ရောက်ရှိပါမည်။ စိတ်မရှည်၍သာ သွားတစ်ချောင်း ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ရောဂါအခြေအနေကြောင့် နုတ်လိုက်ရလျှင်လည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

သွားနှင့် မှန်

အများစုသည် မှန်ကြည့်သည့်အခါ မျက်နှာနှင့် ဆံပင်ကို ဦးစား ပေး ကြည့်ကြသည်။ ဆံပင်၏အခြေအနေကို မှန်ကြည့်၍ ပြုပြင်မှု၊ ထိန်း သိမ်းမှုများ၊ အလှအပများ ပြုလုပ်ကြသည်။ မျက်နှာတွင်ရှိသော နှုတ်ခမ်း၊ နှာခေါင်း၊ မျက်လုံး၊ နားရွက်တို့ကို မှန်တွင်ကြည့်၍ စစ်ဆေးကြသည်။ လိုလျှင် လိုသလို ပြုပြင်ကြသည်။ ကျန်းမာရေးအရ ကြည့်သည်။ လှပ ရန်အတွက် ကြည့်သည်။ လူတို့ မကြည့်ဖြစ်သော မျက်နှာ၏ အစိတ် အပိုင်းသည်ကား ပါးစပ်အတွင်းရှိ သွားများ ဖြစ်သည်။

သွားများကို ကြည့်ပါ။ အပေါ်၊ အောက် ရှေ့သွားများသာ မှန်တွင် ကြည့်၍ မြင်နိုင်ပါသည်။ အံသွား၊ သို့မဟုတ် နောက်သွားများသည်လည်း ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့်သွားများ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကို အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ထားကြသည်။ ကြည့်လျှင်လည်း မမြင်ရသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ လျစ် လျူရှုကြသည်။ အံသွား၏ပုံစံ မည်သို့သောအခြေအနေ ရှိနေနေ အရေး မကြီးဟု သဘောထားကြသည်။ တန်ဖိုးမထား ရှိနေကြသည်။

မှန်ကြည့်လျှင် သွားများမှ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ရှေ့သွား၊ အံသွား အားလုံး၏ အလှအပ၊ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုရပါမည်။ မှန်သည် သွားရောဂါဝေဒနာနှင့် သွား၏အလှကို စစ်ဆေးရန်အတွက် သိသာစွာ ဖော်ပြပေးပါသည်။ သွား၏အခြေအနေမှန်ကို သိရှိရန် နေ့စဉ် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မှန်ကို သွားအတွက် အသုံးဝင်ရန် အသုံး ချပေးရပါမည်။

သွားများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် မှန်နှစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ ကြည့် မှန် အကြီးတစ်ချပ်နှင့် ပါးစပ်တွင်း၌ ထည့်ကြည့်ရသော မှန်သေးသေးလေး တစ်ချပ် လိုအပ်ပါသည်။ မှန်သေးသေးနှင့် မှန်ကြီးကြီးသည် အပေါ်သွား

များ၏ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကို ကြည့်ရှုရန် ဖြစ်ပါသည်။ အပေါ်သွား၏ အခြေအနေများကို ကြည့်ရှုရန်မှာ သွားပိုးစားခြင်း ရှိ မရှိ၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ရှိ မရှိ၊ သွားတွင် ကျောက်များ ရှိ မရှိ၊ အာခေါင်တွင် အဖု၊ အနာများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

အောက်သွားမျက်နှာပြင်ကို မှန်ကြီးတစ်ချပ်တည်းနှင့် ကြည့်နိုင်သည်။ မိမိဘာသာ မိမိသွား၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သွားတွင် ချို့ယွင်းချက်ရှိလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ မိမိဘာသာ ပြုပြင်၍ရလျှင် ပြုပြင်နိုင်သည်။ မိမိဘာသာ ပြုပြင်သည် ဆိုခြင်းမှာ သွားတိုက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဒုတိယ မှန်လိုအပ်သော အချိန်မှာ ရေချိုးသောအချိန်၊ သို့မဟုတ် မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်သောအချိန်တွင် ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်သောအခါ မှန်ကြည့်၍ တိုက်ပေးလျှင် သွားတိုက်ခြင်း အကျိုးပိုထူးစေနိုင်ပါသည်။ သွား၏မျက်နှာပြင်ကို ရေတွက်ကြည့်လျှင် အောက်အံသွား ဝါးသောမျက်နှာပြင်၊ ပါးအခြမ်း၊ လျှာအခြမ်း၊ အပေါ်အံသွား ဝါးသောမျက်နှာပြင်၊ ပါးအခြမ်း၊ အာခေါင်အခြမ်း၊ ရှေ့သွားနှုတ်ခမ်းအခြမ်း၊ အာခေါင်အခြမ်း၊ လျှာအခြမ်း စသည်ဖြင့် ရှိပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သွားတိုက်ကြသူတိုင်း ရှေ့သွားနှင့် အံသွား ပါးဘက်**အခြမ်းတို့သာလျှင်** ဦးစားပေး၍ ပွတ်တိုက်သန့်စင်ကြပါသည်။ ပြီးလျှင် ပလုတ်ကျင်း၊ ပါးစပ်ကို ရေနှင့်ဆေးကြပါသည်။ သွားကို တိုက်

ကြပါသည်။ သွားကို စနစ်မှန်၊ နေရာအစုံမှန် မတိုက်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ပါးစပ်အတွင်းရှိ သွားများ၏ ရောဂါရှိနေသောအခြေအနေ မတူညီကြပါ။ တချို့မှာ ရှေ့သွားကောင်းပြီး တချို့မှာ အံသွားကောင်းကြပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ သွားတိုက်ပါသည်ဟူသော အဖြေကို လူတိုင်း ပြောကြပါသည်။ သို့သော် သွားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုမှာ လူတိုင်း မတူညီကြပါ။ ထို့ကြောင့် မှန်တွင်ကြည့်ပြီး မိမိသွား၏ အခြေအနေကို ဆိုးရွားလျှင် ဆိုးရွားသောနေရာကို ပို၍ သွားတိုက်ခြင်း အချိန်ကြာပေးရပါမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အောက်သွား ရှေ့ဘက်အခြမ်းသည် သွားဖုံးရောင်နေသည်။ သွေးထွက်နေသည်။ အပေါ်ရှေ့သွားများ၏ သွားဖုံးသည် ကျန်းမာသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စဉ်အခြေအနေမျိုးတွင် သွားတိုက်သောအခါ မှန်တွင်ကြည့်၍ သန့်စင်ခြင်း ရှိ မရှိ၊ သွားတိုက်ခြင်း မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိကို မှန်တွင်ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါရှိသောနေရာကို ဦးစားပေး၍ သွားတိုက်သောအခါ ရောဂါသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် လျော့ပါးလာသည်။ သို့မှသာ ပါးစပ်အတွင်းရှိ သွားများ၏ သန့်ရှင်းမှု ညီညာပေလိမ့်မည်။

သွားများအားလုံး ညီညီညာညာနှင့် ရောဂါမရှိဟု ယူဆရပါက သွားမျက်နှာပြင်အားလုံး အချိုးကျတိုက်နိုင်ပါသည်။ သီးသန့်ခွဲခြားတိုက်ရန် မလိုတော့ပါ။ ရောဂါရှိသော အခြေအနေမျိုးတွင် သွားတိုက်သောအခါ မှန်လိုအပ်ပါသည်။ သွားတိုက်သောအခါ မှန်တွင်ကြည့်၍ တိုက်ခြင်းဖြင့် ပုံမှန် သွားတိုက်သောအခါ တစ်မိနစ်နှင့် ပြီးနိုင်သော်လည်း မှန်တွင်ကြည့်၍ သွားတိုက်သဖြင့် သုံးမိနစ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလောက် အချိန်ပေးမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတိုက်သောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏သွားကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ သွား၏အလှအပကို ကြည့်၍ဖြစ်စေ၊ သွား၏ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိရန်အတွက်ဖြစ်စေ သွားနှင့် မှန် ယှဉ်တွဲရှိသင့်ပါကြောင်း အကြံပေးလိုက်ရပါသည်။

Scanned with CamScanner

ငယ်သွားများ ကောင်းမှ၊
အနေအထား မှန်မှ၊
သွားပိုးစားပြီး အချိန်မတိုင်မီ
ကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်းမရှိမှ
ကြီးသွားများ အနေအထားမှန်စွာ
ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပြီး
ညီညာလှပသော၊
ရောဂါကင်းစင်သော၊
ကောင်းမွန်သောသွားများ
ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
ထို့ကြောင့် ငယ်သွားများကိုလည်း
"ငယ်သွားပဲ" ဟု
ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောမထားဘဲ
ကြီးသွားများကဲ့သို့ပင်
ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ငယ်သွားကောင်းမှ ကြီးသွားကောင်းမည်
၁၅၀၀ ကျပ်
PWY174009

Scanned with CamScanner